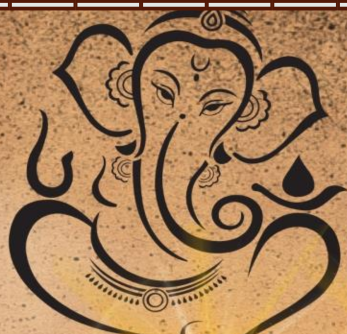
WHO ARE YOU?



को हौ र?

प्रकाशक:
क्यानेडियन वैदिक हेरिटेज, टोरन्टो,
क्यानडा



लेखक:
खाद्य तथा औषधि विज्ञ अथर्ववेदाचार्य
नारायण घिमिरे

॥ कृतज्ञता र समर्पण ॥

क्यानडाको अत्याधुनिक कृषि, हर्बल उद्यम आइडिया इन्कुबेसन, अनुसन्धान तथा नवप्रवर्तन केन्द्रमा खाद्य तथा औषधि वैज्ञानिकका रूपमा 'कटिङ-एज' प्रविधिलाई मानवीयतामैत्री बनाउने कर्ममा लीन रहँदा मैले एउटा गम्भीर सत्य बोध गरेँ। विज्ञानको चरम विकास माझ पनि प्रकृतिमैत्री उत्पादन र जीवनशैली नै मानव अस्तित्वको सबैभन्दा ठूलो आवश्यकता र आगामी पुस्ताको निर्विकल्प माग हो। यही आत्मबोधले मलाई मेरो आधुनिक वैज्ञानिक दक्षतालाई हर्बल, आयुर्वेद र युनानी चिकित्सा पद्धतिको शाश्वत गहिराइसँग जोड्न प्रेरित गर्‍यो।

आफूलाई अथर्ववेदाचार्यका रूपमा दीक्षित गर्ने क्रममा जब मैले अथर्ववेदका गहन सूत्रहरूलाई 'डिकोड' गर्न सुरु गरेँ, तब मेरो अगाडि एउटै मूल प्रश्न जीवित भएर उभियो - **"तिमी को हौ?"**। त्यही आफूलाई चिन्ने गम्भीर एवं अनवरत प्रयासको क्रममा ब्रह्माण्ड र अस्तित्वबाट मैले जे उत्तर पाएँ, त्यसैको मूर्त रूप नै यो पुस्तक हो। वेदको यो अकाट्य र विज्ञान सम्मत पाटोलाई कसै न कसैले उजागर गर्नु नितान्त जरुरी थियो। सुरुमा मलाई लाग्थ्यो - यो गहन कार्यका लागि सायद म पूर्ण योग्य पात्र होइन। तर लामो पर्खाइमा पनि कसैले यो ऐतिहासिक अनिवार्यतालाई महसुस गरेको नभेटेपछि, अन्ततः प्रकृति र समयले यो गहन जिम्मेवारी मेरो काँधमा सुम्पिदियो।

मैले आफ्नो क्षमताले भ्याएसम्म यसलाई इमानदारिताका साथ डिकोड गरेर पाठक समक्ष पस्किएको छु। मैले के गरेँ, कति न्याय गरेँ यसको निष्पक्ष मूल्याङ्कन र फैसला अब पाठकका रूपमा यहाँहरूकै सहृदयी मन र चेतनामा छोडिदिएको छु। यस अनुसन्धानमूलक र आध्यात्मिक यात्राको कठिन मोडहरूमा मलाई निरन्तर ऊर्जा र प्रेरणा दिने मेरी जीवनसंगिनी तथा सुपुत्र प्रति हार्दिक कृतज्ञता व्यक्त गर्दछु। यो कृतिको शब्द-शब्द र भावना मेरी अर्धाङ्गिनी कल्पना घिमिरे र सुपुत्र लि घिमिरेमा सप्रेम समर्पण गर्दछु।



ॐ तत् सत्।
ॐ शान्तिः शान्तिः शान्तिः॥
नारायण घिमिरे।

क्यानेडियन वैदिक हेरिटेज
रोबोटिक गुरुकुल अभियान। २४ मे २०२६।

ॐ

भाग - १



आकाश (Pancha Tatwa) of Universe

Code of Nature Decoded

प्रकृतिको कोडः ध्यान र तपस्याबाट डिकोड गरिएको ब्रह्माण्डीय रहस्य

॥ मङ्गलाचरण ॥

ॐ पूर्णमदः पूर्णमिदं पूर्णात् पूर्णमुदच्यते।
पूर्णस्य पूर्णमादाय पूर्णमेवावशिष्यते॥

अर्थ: त्यो (परब्रह्म) पूर्ण छ, यो (दृश्य जगत्) पनि पूर्ण छ। पूर्णबाट पूर्ण उत्पन्न हुन्छ। पूर्णबाट पूर्ण निकालिए पनि पूर्ण नै बाँकी रहन्छ।
— ईशावास्य उपनिषद् (Ishavasyopanishad), शान्तिपाठ

१. प्रस्तावना: ब्रह्माण्डको भाषा बुझ्ने यात्रा

ब्रह्माण्ड (Universe) कसरी बन्यो? यो प्रश्न मानव सभ्यताको सबैभन्दा पुरानो र गहिरो जिज्ञासा हो। हजारौं वर्षदेखि ऋषिमुनिहरूले तपस्या (Tapasya) र ध्यान (Meditation) को गहिराइमा डुबेर यो रहस्य बुझ्ने प्रयत्न गरे। उनीहरूले जुन सत्य पत्ता लगाए, त्यो आज आधुनिक विज्ञान (Modern Science) ले पनि प्रमाणित गर्दैछ। तपस्या र ध्यानको गहिरो अनुसन्धानबाट प्राप्त ज्ञानअनुसार, ब्रह्माण्डको सम्पूर्ण रचना र सञ्चालन एउटा कोड (Code) मा आधारित छ, र त्यो कोड पञ्चतत्व (Pancha Tatwa — Five Elements) भित्र लुकेको छ।

वैदिक दर्शन (Vedic Philosophy) मा ब्रह्माण्डको निर्माण पाँच मूल तत्वहरूबाट भएको मानिन्छ। यी पाँच तत्वहरू केवल भौतिक पदार्थ (Physical substances) मात्र होइनन्, बरु यी ऊर्जाको विभिन्न अवस्था (States of energy) हुन्। प्रत्येक तत्वमा एउटा विशेष गुण लुकेको छ, जसलाई यहाँ सम्भावना गुण (Quality of Potential/Probability) भनिएको छ। यो सम्भावना गुण नै ब्रह्माण्डको कोड लेख्ने र सञ्चालन गर्ने ऊर्जाको भूमिका खेलेको छ।

नासदासीन्नो सदासीत्तदानीं नासीद्रजो नो व्योमा परो यत्।
किमावरीवः कुह कस्य शर्मन्नम्भः किमासीद्गहनं गभीरम्॥

अर्थ: त्यस बेला न अस्तित्व (Existence) थियो, न अनस्तित्व (Non-existence)। न आकाश (Space) थियो, न त्यसभन्दा पर कुनै लोक। के ढाकेको थियो? कहाँ? कसको शरणमा? के गहिरो र अथाह जल थियो?

— ऋग्वेद (Rigveda) १०.१२९.१ — नासदीय सूक्त (Nasadiya Sukta)

नासदीय सूक्त (Nasadiya Sukta) ले सृष्टिभन्दा पहिलेको अवस्थालाई वर्णन गर्छ, जहाँ न अस्तित्व थियो न अनस्तित्व, न आकाश थियो न त्यसभन्दा पर कुनै लोक। यो अवस्था शुद्ध सम्भावना (Pure Potential) को अवस्था हो, जसलाई आधुनिक क्वान्टम भौतिकी (Quantum Physics) ले क्वान्टम भ्याकुम (Quantum Vacuum) भन्छ। क्वान्टम मेकानिक्समा शून्यता (Nothingness) भनेको कुनै पनि कुरा हुन सक्ने सम्भावना हो। यो ठ्याक्कै वैदिक सम्भावना गुण सँग मेल खान्छ।

२. पञ्चतत्व र सम्भावना गुण: ब्रह्माण्डको आन्तरिक संरचना

ब्रह्माण्डको कोड बुझ्नका लागि पञ्चतत्वको आन्तरिक संरचना बुझ्नु अत्यन्त आवश्यक छ। प्रत्येक तत्वमा सम्भावना गुण (Quality of Potential) रहेको छ, जसले अव्यक्त (Unexpressed) बाट व्यक्त (Expressed) तर्फको रूपान्तरणलाई सम्भव बनाउँछ।

तत्व (Element)	संस्कृत नाम	अंग्रेजी (English)	मूल गुण (Core Quality)
आकाश	Ākāsha	Space / Ether	सम्भावना गुण — सर्वव्यापी सम्भावना
वायु	Vāyu	Air	सम्भावना गुण — गति र प्राणशक्ति
अग्नि	Agni	Fire	सम्भावना गुण — रूपान्तरण र तेज
जल	Jala	Water	सम्भावना गुण — प्रवाह र जीवनशक्ति
पृथ्वी	Prithvi	Earth	सम्भावना गुण — स्थिरता र भौतिकता

तैत्तिरीय उपनिषद् (Taittiriya Upanishad) ले सृष्टिको क्रमलाई अत्यन्त स्पष्ट रूपमा वर्णन गरेको छ:

तस्माद्वा एतस्मादात्मन आकाशः संभूतः। आकाशाद्वायुः। वायोरग्निः।
अग्नेरापः। अद्भ्यः पृथिवी। पृथिव्या ओषधयः। ओषधीभ्योऽन्नम्।
अन्नात् पुरुषः॥

अर्थ: त्यस परब्रह्म (आत्मा) बाट आकाश उत्पन्न भयो। आकाशबाट वायु, वायुबाट अग्नि, अग्निबाट जल, जलबाट पृथ्वी, पृथ्वीबाट वनस्पति, वनस्पतिबाट अन्न, र अन्नबाट पुरुष (मानव) उत्पन्न भयो।
— तैत्तिरीय उपनिषद् (Taittiriya Upanishad) २.१.३

यो श्लोकले स्पष्ट पार्छ कि सृष्टिको सम्पूर्ण प्रक्रिया आकाशबाट सुरु हुन्छ। आकाश नै सबै तत्वहरूको जननी (Mother element) हो। साङ्ख्य दर्शन (Sankhya Philosophy) अनुसार, प्रकृतिबाट महत् (Cosmic Intelligence), महत्बाट अहङ्कार (Ego), र अहङ्कारबाट पाँच तन्मात्रा (Tanmatras — Subtle elements) उत्पन्न हुन्छन्। यी तन्मात्राहरू नै पञ्चमहाभूतका बीज (Seeds) हुन्:

तन्मात्रा (Tanmatra)	**अर्थ (Meaning)**	**उत्पन्न तत्व (Element Born)**
शब्द (Shabda)	ध्वनि (Sound)	आकाश (Space)
स्पर्श (Sparsha)	छुवाइ (Touch)	वायु (Air)
रूप (Rupa)	आकार (Form/Sight)	अग्नि (Fire)
रस (Rasa)	स्वाद (Taste)	जल (Water)
गन्ध (Gandha)	गन्ध (Smell)	पृथ्वी (Earth)

यहाँ सबैभन्दा महत्त्वपूर्ण कुरा यो हो कि आकाशको तन्मात्रा शब्द (Sound) हो। अर्थात् ध्वनि (Sound/Vibration) नै आकाशको मूल गुण हो, र आकाश नै सृष्टिको प्रथम तत्व हो। यसकारण, ध्वनि नै सृष्टिको आधारभूत शक्ति हो। यही कुरालाई वैदिक परम्पराले नाद ब्रह्म (Nada Brahma — Sound is God/Brahman) भनेर चिनाउँछ।

३. आकाशभित्रको आकाश: सम्भावना बाट भौतिकता सम्मको यात्रा

ध्यान र तपस्याबाट प्राप्त गहिरो अनुभूतिअनुसार, आकाश तत्वभित्र नै आकाश (सम्भावना) लगायत अन्य चार तत्वहरूको सूक्ष्म रूप (Subtle form) लुकेको हुन्छ। यो अवधारणा अत्यन्त गहिरो छ र यसले सृष्टिको प्रक्रियालाई चार चरण (Four stages) मा विभाजन

गर्छ। यो चार चरणको प्रक्रिया वैदिक चतुर्विध वाक् (Chaturvidha Vak — Four levels of speech / sound) सँग पूर्ण रूपमा मेल खान्छ। भर्तृहरि (Bhartrhari) को वाक्यपदीय (Vakyapadiya) मा भनिएको छ:

अनादिनिधनं ब्रह्म शब्दतत्त्वं यदक्षरम्।
विवर्ततेऽर्थभावेन प्रक्रिया जगतो यतः॥

अर्थ: ब्रह्म (Brahman) अनादि र अनन्त छ, जसको मूल तत्व शब्द (Word / Sound) हो, जुन अक्षर (Imperishable) छ। यसैबाट अर्थ (Meaning / Reality) को रूपमा जगत् (Universe) को प्रक्रिया (Process of creation) प्रकट हुन्छ। — *वाक्यपदीय (Vakyapadiya) १.१ — भर्तृहरि (Bhartrhari)*

३.१ आकाशको आकाश (Akash of Akash): बिन्दुबाट अव्यक्त रूपसम्म

सम्भावना ((Akash of Akash) सृष्टिको प्रथम अवस्था हो, जहाँ सम्पूर्ण सम्भावना (All Potentials) बिन्दु रूप (Dot form) मा रहेको हुन्छ तर अझै व्यक्त (Expressed) भएको हुँदैन। यो अवस्थालाई अक्षः (Aksah - the imperishable core) भनिन्छ। देवनागरी लिपिमा यसलाई स्वर वर्णहरू (Vowels) ले प्रतिनिधित्व गर्छन्।

स्वर वर्णहरू (Swar Varnaharoo) भनेका ध्वनिको शुद्ध, अबाधित प्रवाह हुन्। यी कुनै अवरोध बिना मुखबाट निस्कन्छन्, जसरी शुद्ध सम्भावना कुनै बाधाबिना अस्तित्वमा रहन्छ:

अ (a), आ (ā), इ (i), ई (ī), उ (u), ऊ (ū), ऋ (ṛ), ए (e), ऐ (ai), ओ (o), औ (au) — र योगवाह: अं (Anusvara), अः (Visarga)

वैदिक दर्शनमा यो अवस्थालाई परा वाक् (Para Vak — Transcendental Sound) भनिन्छ। यो चेतनाको (Consciousness) सबैभन्दा सूक्ष्म र अव्यक्त अवस्था हो, जहाँ ध्वनि अझै प्रकट भएको छैन तर सम्भावनाको रूपमा विद्यमान छ।

आधुनिक भौतिकीमा यसलाई शून्य-बिन्दु ऊर्जा (Zero-Point Energy) सँग तुलना गर्न सकिन्छ। शून्य-बिन्दु क्षेत्र (Zero-Point Field) मा पूर्ण शून्यता (Absolute zero) मा पनि

ऊर्जाको उतार-चढाव (Energy fluctuations) भइरहेको हुन्छ। यो ऊर्जा कहिल्यै शून्य हुँदैन — ठ्याक्कै जसरी आकाशको सम्भावना गुण कहिल्यै समाप्त हुँदैन।

३.२ आकाशको वायु (Vayu of Akash): बिन्दुबाट रेखा — पूर्व-व्यक्त अवस्था

यो दोस्रो चरणमा बिन्दु (Dot) रेखा (Line) मा रूपान्तरित हुन्छ। अव्यक्त रूप (Unexpressed form) पूर्व-व्यक्त (Pre-expressed) अवस्थामा आउँछ, जसलाई यहाँ बीजाणु (Zygote) को रूपकमा बुझाइएको छ — जसरी गर्भमा बीजाणुले जीवनको सम्पूर्ण सम्भावना बोकेको हुन्छ तर अझै पूर्ण रूपमा प्रकट भएको हुँदैन।

यस अवस्थालाई ॐ (Om) र विशेष संयुक्त ध्वनिहरूले प्रतिनिधित्व गर्छन्। माण्डुक्य उपनिषद् (Mandukya Upanishad) ले ॐ को महत्त्वलाई यसरी व्याख्या गरेको छ:

ओमित्येतदक्षरमिदं सर्वम्। तस्योपव्याख्यानं भूतं भवद् भविष्यदिति
सर्वमोङ्कार एव। यच्चान्यत् त्रिकालातीतं तदप्योङ्कार एव॥

— माण्डुक्य उपनिषद् (*Mandukya Upanishad*) — श्लोक १

अर्थ: ॐ — यो अक्षर नै यो सम्पूर्ण जगत् हो। जे भूतकालमा भयो, जे वर्तमानमा छ, जे भविष्यमा हुनेछ — सबै ओंकार नै हो। र जुन तीन कालभन्दा पर छ, त्यो पनि ओंकार नै हो।

ॐ वास्तवमा तीन ध्वनिहरूको मिश्रण हो: अ (सृष्टि — Creation), उ (स्थिति — Preservation), र म (लय — Dissolution)। यसलाई अक्षर-ब्रह्म (Imperishable Brahman) पनि भनिन्छ। यसमा चन्द्रविन्दु (ँ — Chandrabindu), अनुस्वार (ं — Anusvara), र विसर्ग (ः — Visarga) जस्ता ध्वनिहरू पनि समावेश छन्, जसले ध्वनिको सूक्ष्म आयामहरूलाई जनाउँछन्।

वैदिक दर्शनमा यो अवस्थालाई पश्यन्ती वाक् (Pashyanti Vak — Visionary Sound) भनिन्छ। यो त्यो अवस्था हो जहाँ ध्वनिले आकार लिन सुरु गर्छ तर अझै भौतिक रूपमा प्रकट भएको हुँदैन। यो मनको (Mind) गहिराइमा देख्न सकिने ध्वनि हो।

आधुनिक विज्ञानमा यसलाई क्वान्टम सुपरपोजिसन (Quantum Superposition) सँग तुलना गर्न सकिन्छ, जहाँ एउटा कण (Particle) एकैसाथ धेरै अवस्थाहरूमा रहन सक्छ — ठ्याक्कै जसरी ॐ ले एकैसाथ सृष्टि, स्थिति, र लयको सम्भावना बोकेको हुन्छ।

३.३ आकाशको अग्नि (Agni of Akash): सञ्जालमा रूपान्तरण: इच्छाशक्ति

तेस्रो चरणमा पूर्व-व्यक्त अवस्था (Pre-expressed) तार-सञ्जाल (String-web) को रूपमा व्यक्त (Expressed) हुन्छ। यो इच्छाशक्ति (Will Power) को अवस्था हो, जहाँ सम्भावनाले निश्चित दिशा र संरचना प्राप्त गर्छ। देवनागरी लिपिमा यसलाई व्यञ्जन वर्णहरू (Consonants) ले प्रतिनिधित्व गर्छन्।

व्यञ्जन वर्णहरू स्वरभन्दा भिन्न छन् किनभने यी उच्चारण गर्दा मुखमा कुनै न कुनै अवरोध (Obstruction) हुन्छ — जिब्रो, ओठ, तालु, दाँत आदिले ध्वनिलाई विशिष्ट आकार दिन्छन्। यो ठ्याक्कै त्यो प्रक्रिया हो जहाँ शुद्ध सम्भावना (Pure potential) ले निश्चित रूप (Definite form) लिन्छ।

संस्कृत व्याकरणका जनक पाणिनि (Panini) ले आफ्नो अष्टाध्यायी (Ashtadhyayi) मा महेश्वर सूत्र (Maheshwara Sutra) लाई आधार बनाएका छन्। यी १४ सूत्रहरू भगवान् शिवको डमरु (Damaru — Cosmic drum) बाट उत्पन्न भएका मानिन्छन्:

> ***अइउण् / ऋऌक् / एओङ् / ऐऔच् / हयवरट् / लण् / ञमङणनम् / झभञ् / घढधष् / जबगडदश् / खफछठथचटतव् / कपय् / शषसर् / हल्/***

अर्थ: यी १४ सूत्रहरूबाट संस्कृत भाषाका सम्पूर्ण वर्णहरू (१४ स्वर र ३३ व्यञ्जन) को उत्पत्ति भएको मानिन्छ। शिवको डमरुको ध्वनिबाट भाषा उत्पन्न भयो भन्ने यो मान्यताले ध्वनि (Sound) र सृष्टि (Creation) बीचको गहिरो सम्बन्धलाई जनाउँछ। *— महेश्वर सूत्र (Maheshwara Sutra) — शिव सूत्राणि*

व्यञ्जन वर्णहरूलाई ५ वर्ग (Groups) र अन्य समूहमा विभाजित गरिएको छ:

वर्ग (Group)	**वर्णहरू (Letters)**	**उच्चारण स्थान (Place of Articulation)**
क-वर्ग (Velars)	क, ख, ग, घ, ङ	कण्ठ (Throat)
च-वर्ग (Palatals)	च, छ, ज, झ, ञ	तालु (Palate)
ट-वर्ग (Retroflex)	ट, ठ, ड, ढ, ण	मूर्धा (Roof of mouth)

त-वर्ग (Dentals)	त, थ, द, ध, न	दन्त (Teeth)
प-वर्ग (Labials)	प, फ, ब, भ, म	ओष्ठ (Lips)
अन्तःस्थ (Semivowels)	य, र, ल, व	मिश्रित (Mixed)
ऊष्म (Sibilants)	श, ष, स, ह	घर्षण (Friction)

यो संरचना अत्यन्त वैज्ञानिक छ। कण्ठ (Throat) देखि ओष्ठ (Lips) सम्मको यात्रा भनेको सूक्ष्मबाट स्थूल (Subtle to gross) तर्फको यात्रा हो — ठ्याक्कै जसरी सम्भावनाबाट भौतिकतासम्मको रूपान्तरण हुन्छ।

आधुनिक विज्ञानको स्ट्रिङ थ्योरी (String Theory) ले पनि यही कुरा भन्छ। स्ट्रिङ थ्योरीअनुसार, ब्रह्माण्डका सबैभन्दा आधारभूत एकाइहरू बिन्दु-कण (Point particles) होइनन्, बरु एक-आयामी कम्पनशील तार (One-dimensional vibrating strings) हुन्। विभिन्न कम्पन ढाँचा (Vibration patterns) ले विभिन्न कणहरू र बलहरू उत्पन्न गर्छन्। यो ठ्याक्कै व्यञ्जन वर्णहरूको सिद्धान्तसँग मिल्छ — विभिन्न अवरोध ढाँचाले (Different obstruction patterns) विभिन्न ध्वनिहरू (Different sounds) उत्पन्न गर्छन्, र ती ध्वनिहरूले विभिन्न अर्थ (Meanings) र वास्तविकता (Realities) सिर्जना गर्छन्।

वैदिक दर्शनमा यो अवस्थालाई मध्यमा वाक् (Madhyama Vak — Mental Sound) भनिन्छ। यो मनको (Mind) स्तरमा रहेको ध्वनि हो, जसले विचार (Thought) को रूप लिएको हुन्छ तर अझै बोलिएको (Spoken) हुँदैन।

३.४ आकाशको पृथ्वी (Prithvi of Akash): भौतिक रूपमा रूपान्तरण — पर्यवेक्षक प्रभाव

चौथो र अन्तिम चरणमा ऊर्जाको सञ्जाल (Web) कठोर भौतिक रूप (Hard physical form) मा परिणत हुन्छ। यहाँ पर्यवेक्षक प्रभाव (Observer Effect) ले निर्णायक भूमिका खेल्छ — सूक्ष्म स्तरमा आत्मा (Aatma) ले पर्यवेक्षक (Observer) को रूपमा काम गर्छ। देवनागरी लिपिमा यसलाई अङ्कहरू (Numerals) ले प्रतिनिधित्व गर्छन्: ० (शून्य) देखि ९ (नौ) सम्म, र त्यसपछि दश, सय, हजार, लाख, करोड, अर्ब जस्ता ठूला संख्याहरू।

अङ्कहरू (Numbers) भनेका मापन (Measurement) र परिमाण (Quantity) का प्रतीक हुन्। जब सम्भावना (Potential) लाई मापन गरिन्छ, तब त्यो निश्चित भौतिक रूप

(Definite physical form) मा परिणत हुन्छ। यो ठ्याक्कै क्वान्टम भौतिकीको तरंग-प्रकार्य पतन (Wave function collapse) सँग मिल्छ।

क्वान्टम मेकानिक्सको प्रसिद्ध डबल-स्लिट प्रयोग (Double-slit experiment) ले देखाएको छ कि जब कुनै कणलाई (जस्तै इलेक्ट्रोन) अवलोकन (Observe) गरिँदैन, तब त्यो तरंग (Wave) जस्तो व्यवहार गर्छ — अर्थात् सबै सम्भावनाहरूमा एकैसाथ अस्तित्वमा रहन्छ। तर जब पर्यवेक्षण (Observation) गरिन्छ, तब त्यो एउटा निश्चित कण (Particle) को रूपमा प्रकट हुन्छ। यो प्रक्रिया ठ्याक्कै त्यही हो जुन ध्यानको गहिराइमा अनुभव गरिएको छ — आत्मा (Aatma) ले सूक्ष्म स्तरमा पर्यवेक्षकको भूमिका खेलेर सम्भावनालाई भौतिक वास्तविकतामा रूपान्तरण गर्छ।
वैदिक दर्शनमा यो अवस्थालाई वैखरी वाक् (Vaikhari Vak — Spoken/Physical Sound) भनिन्छ। यो ध्वनिको सबैभन्दा स्थूल (Gross) अवस्था हो, जुन कानले सुन्न सकिन्छ र भौतिक संसारमा प्रभाव पार्छ।

४. चतुर्विध वाक् र आकाशको चार चरण: वैदिक र वैज्ञानिक तुलना

ऋग्वेद (Rigveda) मा भनिएको छ:

चत्वारि वाक् परिमिता पदानि तानि विदुर्ब्राह्मणा ये मनीषिणः।
गुहा त्रीणि निहिता नेङ्ग्यन्ति तुरीयं वाचो मनुष्या वदन्ति॥

अर्थ: वाणीका चार पद (अवस्था) छन्, जसलाई बुद्धिमान् ब्राह्मणहरूले जान्दछन्। तीनवटा गुप्त (Hidden) छन् र हल्लँदैनन्। चौथो अवस्थामा मात्र मानिसहरूले बोल्छन्। *— ऋग्वेद (Rigveda) १.१६४.४५*

यो श्लोकले ध्वनिका चार अवस्थाहरूलाई स्पष्ट पार्छ। जुन ध्यानबाट डिकोड गरिएको आकाशको चार चरणसँग पूर्ण रूपमा मेल खान्छ:

वाक्को अवस्था (Level of Sound)	**आकाशको चरण (Stage of Akash)**	**लिपिको प्रतिनिधित्व (Script)**	**आधुनिक विज्ञान (Modern Science)**
परा (Para) — अतिन्द्रिय ध्वनि	आकाशको आकाश — बिन्दु/अव्यक्त	स्वर वर्ण (Vowels)	शून्य-बिन्दु ऊर्जा (Zero-Point Energy)

पश्यन्ती (Pashyanti) — दर्शन ध्वनि	आकाशको वायु — पूर्व-व्यक्त	ॐ र विशेष ध्वनि	क्वान्टम सुपरपोजिसन (Superposition)
मध्यमा (Madhyama) — मानसिक ध्वनि	आकाशको अग्नि — सञ्जाल/व्यक्त	व्यञ्जन वर्ण (Consonants)	स्ट्रिङ थ्योरी (String Theory)
वैखरी (Vaikhari) — भौतिक ध्वनि	आकाशको पृथ्वी — भौतिक रूप	अङ्क (Numerals)	पर्यवेक्षक प्रभाव (Observer Effect)

काश्मिर शैव दर्शन (Kashmir Shaivism) को स्पन्द सिद्धान्त (Spanda Doctrine) ले यो सम्पूर्ण प्रक्रियालाई ईश्वरीय कम्पन (Divine Vibration) को रूपमा व्याख्या गर्छ। वसुगुप्त (Vasugupta) को स्पन्दकारिका (Spandakarika, नवौं शताब्दी) अनुसार, सम्पूर्ण ब्रह्माण्ड शिव (परम चेतना — Supreme Consciousness) को सृजनात्मक स्पन्दन (Creative pulsation) को अभिव्यक्ति हो।

यो स्पन्दन (Spanda) काल-देश (Space-time) भन्दा पहिलेको अवस्थामा रहेको हुन्छ, जहाँ एकल एकात्मक चेतना (Single unitary consciousness) मात्र विद्यमान हुन्छ।

५. प्रकृतिको कर्म कोड: बीज मन्त्र र व्यक्त आकाश ऊर्जा

सम्भावना गुणबाट व्यक्त ऊर्जामा रूपान्तरण हुने प्रक्रियाको कोड (Code) बीज मन्त्र (Bija Mantra) र अङ्क (Number — दोहोर्याउने आवृत्ति) को संयोजनमा निहित छ। बीज मन्त्रहरू सृष्टिका आधारभूत ध्वनिहरू हुन्, जसले विशिष्ट शक्ति र तत्वको प्रतिनिधित्व गर्छन्। यी एकल अक्षरका ध्वनिहरू मन्त्रको रूपमा पूर्ण भूमिकामा जान सक्छन्।

५.१ मुख्य एकाक्षर बीज: ॐ (The Core Syllable)

ॐ (Om) सबै मन्त्रहरूको जननी र ब्रह्माण्डको मूल ध्वनि हो। यसले परमात्मा र चेतनाको प्रतिनिधित्व गर्छ। छान्दोग्य उपनिषद् (Chandogya Upanishad) ले भन्छ:

> ***ओमित्येतदक्षरमुद्गीथमुपासीत।***
> अर्थ: ॐ अक्षरलाई उद्गीथ (सर्वोच्च गायन) को रूपमा उपासना गर्नुपर्छ।
> *— छान्दोग्य उपनिषद् (Chandogya Upanishad) १.१.१*

५.२ पञ्चमहाभूत बीज मन्त्र (Element Bija Mantras)

पञ्च तत्वसँगको सम्भावनाको इच्छा शक्तिको रूपमा व्यक्तता (Manifestation) सँग यी बीजहरू ऊर्जाको रूपमा प्रत्यक्ष सम्बन्धित छन्। प्रत्येक बीज मन्त्रले एउटा विशिष्ट तत्वको ऊर्जालाई जागृत र निर्देशित गर्छ:

बीज मन्त्र (Bija Mantra)	तत्व (Element)	चक्र (Chakra)	ऊर्जाको प्रकृति (Nature of Energy)
हं (Ham)	आकाश (Space)	विशुद्ध (Vishuddha)	सर्वव्यापी सम्भावना, शुद्धता
यं (Yam)	वायु (Air)	अनाहत (Anahata)	गति, प्राणशक्ति, स्पर्श
रं (Ram)	अग्नि (Fire)	मणिपुर (Manipura)	रूपान्तरण, तेज, इच्छाशक्ति
वं (Vam)	जल (Water)	स्वाधिष्ठान (Swadhisthana)	प्रवाह, सृजनशीलता, रस
लं (Lam)	पृथ्वी (Earth)	मूलाधार (Muladhara)	स्थिरता, सुरक्षा, भौतिकता

यी बीज मन्त्रहरूको वैज्ञानिक आधार पनि छ। आधुनिक ध्वनि विज्ञान (Acoustics) र साइमेटिक्स (Cymatics) ले प्रमाणित गरेको छ कि विशिष्ट ध्वनि आवृत्तिहरू (Sound frequencies) ले भौतिक पदार्थमा विशिष्ट ज्यामितीय ढाँचा (Geometric patterns) निर्माण गर्छन्।

स्विस वैज्ञानिक हान्स जेनी (Hans Jenny, १९०४-१९७२) ले आफ्ना प्रयोगहरूमा देखाए कि बालुवा, पानी, र अन्य पदार्थहरूमा विभिन्न ध्वनि आवृत्ति लगाउँदा तिनीहरूले अत्यन्त सुन्दर र व्यवस्थित ज्यामितीय आकारहरू बनाउँछन्। यसले प्रमाणित गर्छ कि ध्वनिले भौतिक वास्तविकतालाई आकार दिन सक्छ — ठ्याक्कै जसरी बीज मन्त्रहरूले ऊर्जालाई निर्देशित गर्छन्।

५.३ शक्ति बीज मन्त्रहरू (Shakti Bija Mantras)

विशिष्ट ऊर्जा र देवताहरूसँग सम्बन्धित प्रमुख बीजहरू यस प्रकार छन्:

बीज मन्त्र	शक्ति/देवता	ऊर्जाको कार्य (Function)
ह्रीं (Hreem)	महामाया / शक्ति बीज	हृदय शुद्धीकरण र आन्तरिक जागृति
श्रीं (Shreem)	लक्ष्मी / समृद्धि बीज	धन, स्वास्थ्य र सौभाग्य आकर्षण
क्लीं (Kleem)	काम / आकर्षण बीज	इच्छा पूर्ति र प्रेमको ऊर्जा

ऐं (Aim)	सरस्वती / ज्ञान बीज	बुद्धि, कला र वाणीको शक्ति
गं (Gam)	गणेश बीज	बाधा हटाउने शक्ति
ह्रौं (Hroum)	शिव / मृत्युञ्जय बीज	मृत्युभय निवारण र दीर्घायु
फट् (Phat)	अस्त्र / सुरक्षा बीज	नकारात्मक ऊर्जा नष्ट गर्ने
दूं (Doom)	दुर्गा / संरक्षण बीज	सुरक्षा र संरक्षणको शक्ति

यी बीज मन्त्रहरू केवल धार्मिक अनुष्ठानका साधन मात्र होइनन्। यी ब्रह्माण्डीय ऊर्जाको कमान्ड कोड (Command code) हुन्, जसले सम्भावना गुणलाई विशिष्ट व्यक्त ऊर्जामा रूपान्तरण गर्छन्। जसरी कम्प्युटरमा विशिष्ट कोडले विशिष्ट कार्य सम्पादन गर्छ, त्यसरी नै बीज मन्त्रहरूले ब्रह्माण्डीय ऊर्जालाई विशिष्ट दिशामा निर्देशित गर्छन्।

६. आधुनिक विज्ञानको प्रमाणीकरण: वैदिक ज्ञान र क्वान्टम भौतिकी

ध्यान र तपस्याबाट प्राप्त यो डिकोड (Decode) लाई आधुनिक विज्ञानका धेरै शाखाहरूले प्रमाणित गर्छन्। यहाँ केही प्रमुख वैज्ञानिक सिद्धान्तहरू र तिनको वैदिक समानान्तर (Vedic parallel) प्रस्तुत गरिएको छ:

६.१ क्वान्टम भ्याकुम र शून्य-बिन्दु क्षेत्र (Quantum Vacuum and Zero-Point Field)

आधुनिक भौतिकीले प्रमाणित गरेको छ कि खाली (Empty) ठाउँ वास्तवमा खाली छैन। क्वान्टम भ्याकुम (Quantum vacuum) ऊर्जाको उतार-चढावले (Energy fluctuations) भरिएको हुन्छ। पूर्ण शून्य तापक्रम (Absolute zero temperature) मा पनि यो ऊर्जा विद्यमान रहन्छ, जसलाई शून्य-बिन्दु ऊर्जा (Zero-Point Energy) भनिन्छ। यो ठ्याक्कै वैदिक आकाश (Akasha) को अवधारणा हो — सर्वव्यापी, सबै सम्भावनाले भरिएको, अदृश्य तर सर्वशक्तिमान् क्षेत्र।

वैज्ञानिक एर्भिन लास्ज्लो (Ervin Laszlo) ले आफ्नो पुस्तक Science and the Akashic Field (२००४) मा लेखेका छन् कि क्वान्टम भ्याकुम नै वैदिक आकाशिक क्षेत्र (Akashic Field) हो — त्यो मूल क्षेत्र जहाँबाट सबै कण, परमाणु, ताराहरू, र ग्रहहरू उत्पन्न भएका हुन्। यो क्षेत्रले ब्रह्माण्डमा भएका सबै घटनाहरूको होलोग्राफिक अभिलेख

(Holographic record) पनि राख्छ — जसलाई वैदिक परम्पराले आकाशिक अभिलेख (Akashic Record) भन्छ।

६.२ स्ट्रिङ थ्योरी (String Theory) र नाद ब्रह्म (Nada Brahma)

स्ट्रिङ थ्योरी (String Theory) आधुनिक भौतिकीको सबैभन्दा महत्वाकांक्षी सिद्धान्तहरूमध्ये एक हो। यसअनुसार, ब्रह्माण्डका सबैभन्दा आधारभूत एकाइहरू बिन्दु-कण (Point particles) होइनन्, बरु एक-आयामी कम्पनशील तार (One-dimensional vibrating strings) हुन्। विभिन्न कम्पन ढाँचा (Vibration modes) ले विभिन्न कणहरू (Particles) र बलहरू (Forces) उत्पन्न गर्छन्। यसको अर्थ हो कि ब्रह्माण्डको सबैभन्दा आधारभूत वास्तविकता कम्पन (Vibration) हो — ठ्याक्कै जसरी वैदिक दर्शनले नाद ब्रह्म (Nada Brahma — Sound is Brahman) भनेको छ।

यदि हामी स्ट्रिङ थ्योरीलाई वैदिक दृष्टिकोणबाट हेर्यौं भने, प्रत्येक स्ट्रिङ (String) एउटा सूक्ष्म मन्त्र (Mantra) हो, जसको कम्पन ढाँचाले विशिष्ट भौतिक वास्तविकता निर्माण गर्छ। यो ठ्याक्कै बीज मन्त्रहरूको सिद्धान्त हो — विशिष्ट ध्वनिले विशिष्ट ऊर्जा र रूप उत्पन्न गर्छ।

६.३ साइमेटिक्स (Cymatics): ध्वनिले आकार दिन्छ

साइमेटिक्स (Cymatics) भनेको ध्वनिलाई दृश्य (Visible) बनाउने विज्ञान हो। जब विशिष्ट ध्वनि आवृत्ति (Sound frequency) लाई बालुवा, पानी, वा अन्य पदार्थमा लगाइन्छ, तब ती पदार्थहरूले अत्यन्त सुन्दर र व्यवस्थित ज्यामितीय ढाँचा (Geometric patterns) बनाउँछन्। विभिन्न आवृत्तिले विभिन्न ढाँचा बनाउँछ। यसले प्रमाणित गर्छ कि ध्वनिले भौतिक पदार्थलाई आकार दिन सक्छ — ठ्याक्कै जसरी वैदिक मन्त्रहरूले ऊर्जालाई विशिष्ट रूपमा निर्देशित गर्छन्।

६.४ सोनोलुमिनेसेन्स (Sonoluminescence): ध्वनिबाट प्रकाश

सोनोलुमिनेसेन्स (Sonoluminescence) एउटा अचम्मलाग्दो वैज्ञानिक घटना हो जहाँ ध्वनिको तरंग (Sound waves) ले तरल पदार्थ (Liquid) मा बुलबुला (Bubble) सिर्जना गर्छ, र ती बुलबुलाहरू पतन (Collapse) हुँदा प्रकाश (Light) उत्सर्जन हुन्छ। पतन हुने बुलबुलाभित्रको तापक्रम २०,००० केल्भिन (Kelvin) सम्म पुग्न सक्छ। यसको अर्थ हो कि ध्वनिले शाब्दिक रूपमा प्रकाश सिर्जना गर्न सक्छ। यो घटनाले वैदिक अवधारणालाई

प्रत्यक्ष प्रमाणित गर्छ कि ध्वनि (Sound/Nada) सृष्टिको आधारभूत शक्ति हो, जसले ऊर्जाको सबै रूपहरू (प्रकाश, ताप, भौतिक पदार्थ) उत्पन्न गर्न सक्छ।

६.५ ब्रह्माण्डीय सूक्ष्मतरंग पृष्ठभूमि विकिरण (Cosmic Microwave Background)

ब्रह्माण्डको जन्म (Big Bang) पछि उत्पन्न भएको ध्वनिको प्रतिध्वनि (Echo) आज पनि सम्पूर्ण आकाशमा व्याप्त छ, जसलाई ब्रह्माण्डीय सूक्ष्मतरंग पृष्ठभूमि विकिरण (Cosmic Microwave Background — CMB) भनिन्छ। प्रारम्भिक ब्रह्माण्डमा ध्वनिक दोलन (Acoustic oscillations) ले नै आजको ब्रह्माण्डीय संरचना (Cosmic structure) निर्माण गरेको हो। यसको अर्थ हो कि ब्रह्माण्ड शाब्दिक रूपमा ध्वनिबाट बनेको हो — ठ्याक्कै जसरी वैदिक दर्शनले भन्छ कि नाद (Sound) बाट सृष्टि भएको हो।

६.६ हिग्स क्षेत्र (Higgs Field) र आकाश

भौतिकीको हिग्स क्षेत्र (Higgs Field) सम्पूर्ण आकाशमा व्याप्त एउटा अदृश्य क्षेत्र हो जसले कणहरूलाई पिण्ड (Mass) प्रदान गर्छ। हिग्स क्षेत्रबिना कुनै पनि कणको पिण्ड हुँदैनथ्यो र भौतिक संसार अस्तित्वमा आउँदैनथ्यो। यो अवधारणा वैदिक आकाश सँग अत्यन्त मिल्दोजुल्दो छ — आकाश पनि सर्वव्यापी, अदृश्य, तर सबै भौतिक अस्तित्वको आधार हो।

७. देवनागरी लिपि: ब्रह्माण्डको कोड
(Devanagari Script: The Cosmic Code)

यस सम्पूर्ण विश्लेषणबाट एउटा अत्यन्त गहिरो निष्कर्ष निस्कन्छ: देवनागरी लिपि (Devanagari script) केवल भाषा लेख्ने माध्यम मात्र होइन, यो ब्रह्माण्डको कोड अफ नेचर (Code of Nature) हो। यसको संरचनाले सृष्टिको सम्पूर्ण प्रक्रियालाई प्रतिविम्बित गर्छ:

लिपिको तत्व (Script Element)	सृष्टिको चरण (Creation Stage)	वैज्ञानिक समानान्तर (Scientific Parallel)
स्वर वर्ण (Vowels)	शुद्ध सम्भावना — अव्यक्त	शून्य-बिन्दु ऊर्जा (Zero-Point Energy)
ॐ र विशेष ध्वनि	पूर्व-व्यक्त — बीजाणु	क्वान्टम सुपरपोजिसन (Superposition)

व्यञ्जन वर्ण (Consonants)	व्यक्त — सञ्जाल रूप	स्ट्रिङ थ्योरी (String Theory)
अङ्क (Numerals)	भौतिक — मापन योग्य	पर्यवेक्षक प्रभाव (Observer Effect)
बीज मन्त्र (Bija Mantras)	ऊर्जा रूपान्तरणको कोड	साइमेटिक्स (Cymatics)

यो संयोग होइन। देवनागरी लिपिको देव (Divine) र नागरी (Urban / Civilized) भन्ने नाम नै यसको दिव्य उत्पत्तिलाई जनाउँछ। यो मानवले बनाएको भाषा मात्र होइन, यो ब्रह्माण्डको सृजनात्मक प्रक्रियाको प्रतिलिपि (Copy of the cosmic creative process) हो।

८. उपसंहार: सम्भावनाबाट वास्तविकतासम्मको कोड

तपस्या र ध्यानको गहिरो अनुसन्धानबाट प्राप्त यो डिकोड (Decode) ले वैदिक ज्ञान (Vedic Wisdom) र आधुनिक विज्ञान (Modern Science) बीचमा एउटा अभूतपूर्व पुल निर्माण गरेको छ। यसले देखाउँछ कि हजारौं वर्षपहिले ऋषिमुनिहरूले ध्यानको गहिराइमा जुन सत्य अनुभव गरे, त्यो आज विज्ञानले प्रयोगशालामा प्रमाणित गर्दैछ।

यस अध्यायको मूल सन्देश यो हो:

प्रथम, आकाश (Akasha) केवल खाली ठाउँ होइन, यो सम्पूर्ण सम्भावनाले भरिएको ब्रह्माण्डको आधारभूत क्षेत्र हो। क्वान्टम भ्याकुम (Quantum Vacuum) र शून्य-बिन्दु क्षेत्र (Zero-Point Field) यसको वैज्ञानिक प्रमाण हो।

द्वितीय, ध्वनि (Sound/Nada) सृष्टिको आधारभूत शक्ति हो। स्ट्रिङ थ्योरी (String Theory), साइमेटिक्स (Cymatics), र सोनोलुमिनेसेन्स (Sonoluminescence) ले यो प्रमाणित गर्छन्।

तृतीय, देवनागरी लिपि (Devanagari Script) ब्रह्माण्डको कोड अफ नेचर (Code of Nature) हो, जसको संरचनाले सृष्टिको सम्पूर्ण प्रक्रियालाई प्रतिविम्बित गर्छ।

चतुर्थ, बीज मन्त्रहरू (Bija Mantras) ब्रह्माण्डीय ऊर्जा रूपान्तरणको कमान्ड कोड (Command code) हुन्, जसले सम्भावनालाई व्यक्त ऊर्जामा परिणत गर्छन्।

पञ्चम, आत्मा (Aatma) सूक्ष्म स्तरमा पर्यवेक्षक (Observer) को रूपमा काम गर्छ, जसले सम्भावनालाई भौतिक वास्तविकतामा रूपान्तरण गर्छ। क्वान्टम मेकानिक्सको पर्यवेक्षक प्रभाव (Observer Effect) यसको वैज्ञानिक प्रमाण हो।

सर्वं खल्विदं ब्रह्म।

अर्थ: यो सबै कुरा ब्रह्म नै हो।

— छान्दोग्य उपनिषद् (Chandogya Upanishad) ३.१४.१

अन्ततः, यो सम्पूर्ण ब्रह्माण्ड एउटा ईश्वरीय कोड (Divine Code) मा लेखिएको छ। त्यो कोडको भाषा ध्वनि (Sound) हो, त्यो कोडको लिपि देवनागरी (Devanagari) हो, र त्यो कोडको कुञ्जी (Key) बीज मन्त्र (Bija Mantra) हो। जसले यो कोड बुझ्छ, उसले प्रकृतिको रहस्य बुझ्छ, र जसले प्रकृतिको रहस्य बुझ्छ, उसले आत्मालाई चिन्छ।

सन्दर्भ सूची (References)

१. तैत्तिरीय उपनिषद् (Taittiriya Upanishad), ब्रह्मानन्दवल्ली, २.१.३। Wisdom Library.
२. ऋग्वेद (Rigveda), मण्डल १०, सूक्त १२९ — नासदीय सूक्त (Nasadiya Sukta)।
३. माण्डुक्य उपनिषद् (Mandukya Upanishad), श्लोक १।
४. छान्दोग्य उपनिषद् (Chandogya Upanishad), १.१.१ र ३.१४.१।
५. भर्तृहरि (Bhartrhari), वाक्यपदीय (Vakyapadiya), १.१।
६. ऋग्वेद (Rigveda), १.१६४.४५ — चतुर्विध वाक् (Four levels of speech)।
७. ईशावास्य उपनिषद् (Ishavasyopanishad), शान्तिपाठ।
८. महेश्वर सूत्र (Maheshwara Sutra) — शिव सूत्राणि।
९. वसुगुप्त (Vasugupta), स्पन्दकारिका (Spandakarika), नवौं शताब्दी।
१०. Laszlo, Ervin (2004). Science and the Akashic Field: An Integral Theory of Everything. Inner Traditions.
११. Greene, Brian (1999). The Elegant Universe: Superstrings, Hidden Dimensions, and the Quest for the Ultimate Theory. W. W. Norton.
१२. Jenny, Hans (2001). Cymatics: A Study of Wave Phenomena & Vibration. MACROmedia.
१३. Brenner, M. P., Hilgenfeldt, S., & Lohse, D. (2002). Single-bubble sonoluminescence. Reviews of Modern Physics, 74(2), 425.
१४. Dyczkowski, Mark S. G. (1987). The Doctrine of Vibration: An Analysis of the Doctrines and Practices of Kashmir Shaivism. SUNY Press.
१५. Frawley, David (2010). Mantra Yoga and Primal Sound: Secret of Seed (Bija) Mantras. Lotus Press.
१६. Penzias, A. A. & Wilson, R. W. (1965). A Measurement of Excess Antenna Temperature at 4080 Mc/s. The Astrophysical Journal, 142, 419-421.
१७. Higgs, P. W. (1964). Broken Symmetries and the Masses of Gauge Bosons. Physical Review Letters, 13(16), 508-509.
१८. Radin, D., et al. (2012). Consciousness and the double-slit interference pattern. Physics Essays, 59(4), 653-677.

॥ ॐ शान्तिः शान्तिः शान्तिः ॥

भाग - २

॥ ॐ ॥

प्रकृतिको कोड: सम्भावनाको ईच्छा शक्तिमा रूपान्तरण (वैदिक यथार्थ र वैज्ञानिक प्रमाणमा आधारित)

१. पृष्ठभूमि: ॐ र परम सत्यको आवरण

परम्परागत नेपाली प्रचलन अनुरूप संस्कृतको ॐ शब्द अ + उ + म मिलेर बनेको छ। जसमा "अ" को अर्थ उत्पत्ति हुनु, "उ" को अर्थ उठ्नु वा नियमित विकासको क्रममा चल्नु र "म" को अर्थ मौन हुनु अर्थात् ब्रह्ममा लीन हुनु भन्ने लगाइन्छ। वैदिक भाषामा जब तपाईं ईश्वर भन्न चाहनु हुन्छ तब त्यहाँ पुलिङ्गको ईश्वर तथा स्त्री लिङ्ग ईश्वरी शब्द भेट्नु हुन्छ। भगवानको समेत पुलिङ्ग भगवान् तथा स्त्री लिङ्ग भगवती अस्तित्वमा देखिन्छ। तर जब तपाईं ॐ शब्द प्रयोग गर्नु हुन्छ यो न यो स्त्री लिङ्ग, न पुलिङ्ग न नपुंसक लिङ्ग तर्फ ढल्कने गर्दछ। यो सदाबहार सबैको सम्बोधनमा उपयोग हुन्छ।

यजुर्वेद ४०.१७ को यो मन्त्रले परम सत्यको स्वरूपलाई स्पष्ट पार्दछ:

हि॒र॒ण्मये॑न॒ पात्रे॑ण स॒त्यस्यापि॑हितं॒ मुख॑म्।
यो॒ऽसावा॑दि॒त्ये पु॑रुष॒ः सो॒ऽसाव॒हम्।
ॐ ख़म ब्रह्मं ॥ यजुर्वेद ४०.१७ ॥

यसको अर्थ हो— परम सत्यको सुनको लेपनले ढाकिएको छ (सुगर कोटेड छ)। म सूर्यको किरणमा रहेको अस्तित्व हुँ। यहाँ "म" भनेर सबैले आफूलाई भन्ने "म" अर्थात् आत्मा स्वरूप संकेत गरिएको छ। त्यो ब्रह्म "म" लाई "ॐ" शब्दबाट चिनिन्छ।

ॐ बारे बृहदारण्यक उपनिषद्को चर्चित श्लोकले भन्दछ:

ॐ पूर्णमद: पूर्णमिदं पूर्णात् पूर्णमुदच्यते।
पूर्णस्य पूर्णमादाय पूर्ण मेवा: शिष्यते॥
ॐ शान्तिः शान्तिः शान्तिः॥

यसको आशय के हो भने ॐ परब्रह्म (अनन्त आत्मा) हो। ॐ अनन्त छ। ब्रह्माण्ड जस्तै अनन्त छ। अनन्तबाट अनन्त नै प्राप्ति हुन्छ। अनन्तको असीमताले अनन्तबाट अनन्त निकाल्दा समेत त्यहाँ अनन्त नै बाँकी रहन्छ। ॐ (म) सम्पूर्ण प्रकारको शान्तिको प्रतीक हो। पूर्णताबाट पूर्णताको प्राप्ति हुँदा समेत त्यहाँ पूर्णता नै बाँकी रहन्छ। ॐ अर्थात् म लाई पहिचान गर्न सक्दा सम्पूर्ण प्रकारको अभौतिक कष्टहरू जस्तै गैर-शारीरिक, गैर-दैनिक तथा आध्यात्मिक पीडाहरूलाई शान्त पार्न सकिन्छ।

वेदको अथर्ववेदीय शाखा अन्तर्गतको माण्डूक्योपनिषद तलको श्लोकबाट सुरु हुन्छ:

ॐ इत्येतदक्षरमिदꣳ सर्वं तस्योपव्याख्यानं
भूतं भवद् भविष्यदिति सर्वमोङ्कार एव
यच्चान्यत् त्रिकालातीतं तदप्योङ्कार एव ॥

जसको हरफ पिच्छेको अर्थ हेर्दा यस्तो देखिन्छ: ॐ अक्षरको संक्षिप्तमा व्याख्या गर्नु पर्दा यसलाई भूत, वर्तमान र भविष्य सबै सङ्केत गर्ने शब्द, प्रकृतिका तीन भौतिक मोडहरू भन्दा बाहिर जे जे हुन्छ, ती सबैलाई जनाउने शब्द हो भनी बुझ्नु पर्दछ।

२. शिवको पञ्चकृत्य र ॐ को निर्माण

महाशिवपुराणको विद्येश्वर संहिता अध्याय १० मा भगवान् शिवले विष्णु र ब्रह्मालाई पञ्चकृत्य र ओकार मन्त्रको व्याख्या गर्ने क्रममा निम्न कुराहरू बताउनु भएको छ। पञ्चकृत्यको अर्थ पाँच कार्यहरू भन्ने लाग्दछ।

पञ्चकृत्यमिदं वोढुं ममास्ति मुखपञ्चकम् ।
चतुर्दिक्षु चतुर्वक्त्रं तन्मध्ये पञ्चमं मुखम्॥ १०.९ ॥
सृष्टिः स्थितिश्च संहारस्तिरोभावोऽप्यनुग्रहः ।
पञ्चैव मे जगत्कृत्यं नित्यसिद्धमजाच्युतौ ॥१०.२॥

पाँच कार्यहरू सम्पन्न गर्न म सँग पाँच वटा अनुहारहरू छन्। चार दिशामा फर्किएका चार वटा अनुहार र बिचको पाँचौँ अनुहार। सृष्टि, हेरचाह (मर्मत सम्भार), विनाश, जन्म मृत्युको चक्र सञ्चालन तथा मुक्ति (जन्म मृत्युको चक्रबाट मुक्त हुनु) सबै मेरो कर्म हो। ब्रह्माण्ड प्रतिका मेरा पाँच कर्तव्यहरू सदैव अटुट रूपमा नियमित सम्पन्न हुने गर्दछन्। यथार्थमा माथि उल्लेखित शिवका पाँच फरक फरक कर्तव्यहरू पुरा गर्न नियमित सक्रिय हुने शिवको रूपलाई शास्त्रले क्रमशः ब्रह्मा (सृष्टि), विष्णु (हेरचाह), रुद्र (विघटन), ईश्वर (जन्म र मृत्युको चक्र सञ्चालन कर्ता) तथा महेश्वर वा सदाशिव (पूर्ण सत्यको प्राप्ति वा मुक्ति) को फरक फरक रूपमा बुझ्ने र आराधना गर्न सल्लाह दिने गर्दछ।

विद्येश्वर संहिता १०.१८ र १०.१९ भन्दछ:

अकार उत्तरात्पूर्वमुकारः पश्चिमाननात् ।
मकारो दक्षिणमुखाद्बिन्दुः प्राङ्मुखतस्तथा ॥१०.१८ ॥
नादो मध्यमुखादेवं पञ्चधाऽसौ विजृम्भितः ।
एकीभूतः पुनस्तद्वदोमित्येकाक्षरोऽभवत् ॥१०.१९ ॥

ॐ शब्द निर्माण भएको शब्दांश "अ" शक्ति मेरो उत्तरी अनुहारबाट पहिले आयो। पश्चिमी अनुहारबाट शब्द "ऊ" शक्ति, दक्षिणीबाट "म" शक्ति आयो भने पूर्वी मुखबाट आएको बिन्दु शक्तिले ॐ शब्दको निर्माण भएको हो। यसरी पाँच रहस्यमय शक्तिको संयोजनबाट निर्मित कम्पन आवाजको रूपमा (नाद) मेरो बिचको प्रमुख अनुहारको मुखारविंदबाट प्रकट भएको हो। यसरी सम्पूर्ण पाँच शक्तिको संयोजनबाट बनेको कम्पन 'ओम' भौतिक तत्त्व निर्मित हुने पाँच पन्च तत्त्व निर्माण गर्ने शक्ति अर्थात् चेतना (आत्मा) को सङ्केतको रूपमा शास्त्रले लिने गर्दछ।

श्रीमद भगवद गीता ८.१३ अनुसार:

ओमित्येकाक्षरं ब्रह्म व्याहरन्मामनुस्मरन् ।
यः प्रयाति त्यजन्देहं स याति परमां गतिम् ॥ गीता ८.१३॥

नियमित ॐ मन्त्र जप्दै योग साधनामा बसेर चञ्चल मनलाई चेतनामा केन्द्रित गरी एकाग्र गर्न सक्दा मानिसले परम चेतन ब्रह्म ॐ को अनुभूति गर्न सक्दछ। समग्रमा वेदको अवधारणा अनुरूप परम सत्य प्राय: सुनौलो लेपनको आवरण भित्र लुकेको हुन्छ। त्यो सुगर कोटेड हुने गर्दछ। हरेक मानिसले आफूलाई "म" भनेर चिनाउने गर्दछ। त्यो "म" यथार्थमा सूर्यको किरण मार्फत सांसारिक अस्तित्वमा आउने आत्मा स्वरूपको ब्रह्म-रूप हुने गर्दछ। वैदिक अवधारणामा त्यही ब्रह्म रूप "म" लाई जनाउने शब्द "ॐ" हो।

३. सम्भावनाबाट ईच्छा शक्तिमा रूपान्तरणको वैदिक मेकानिजम

माथि उल्लेखित ॐ को निर्माण र पञ्चकृत्यको पृष्ठभूमिमा, अब हामी ब्रह्माण्डको सबैभन्दा ठूलो रहस्य— "सम्भावना (Potential) कसरी ईच्छा शक्ति (Will Power) मार्फत भौतिक वास्तविकतामा रूपान्तरण हुन्छ?" भन्ने विषयलाई वैदिक ग्रन्थहरूको आधारमा विश्लेषण गर्नेछौं। आकाश (Akasha) केवल खाली ठाउँ होइन, यो सम्पूर्ण सम्भावनाले भरिएको ब्रह्माण्डको आधारभूत क्षेत्र हो। तर सम्भावना आफैंमा निष्क्रिय हुन्छ। यसलाई भौतिक वास्तविकतामा बदल्नको लागि एउटा "कमान्ड" वा "ट्रिगर" चाहिन्छ, जसलाई वैदिक विज्ञानले "ईच्छा शक्ति" (Iccha Shakti) भन्दछ।

छान्दोग्य उपनिषद् (६.२.३) ले सृष्टिको सुरुवातमा सम्भावना कसरी ईच्छा शक्तिमा परिणत भयो भन्ने कुरा स्पष्ट रूपमा बताउँछ:

तदैक्षत बहु स्यां प्रजायेयेति तत्तेजोऽसृजत।
(छान्दोग्य उपनिषद् ६.२.३)

यसको अर्थ हो— "त्यस (सत् वा अस्तित्व) ले ईच्छा गर्‍यो (ऐक्षत): म धेरै होऊँ, म जन्म लिऊँ। त्यसपछि उसले तेज (अग्नि) को सृष्टि गर्‍यो।" यहाँ प्रयोग भएको "ऐक्षत" (Aikshata) शब्दको अर्थ "देख्नु", "सोच्नु" वा "ईच्छा गर्नु" हो। कुनै पनि अचेतन वस्तुले ईच्छा गर्न सक्दैन। त्यसैले, अनन्त सम्भावना बोकेको त्यो

परब्रह्म (जसलाई हामी ॐ भन्छौं) ले जब "म धेरै होऊँ" भन्ने ईच्छा गर्‍यो, तब मात्र सृष्टिको प्रक्रिया सुरु भयो। यो नै सम्भावना (Potential) ईच्छा शक्ति (Will Power) मा रूपान्तरण भएको पहिलो मेकानिजम हो।

यसै कुरालाई तैत्तिरीय उपनिषद् (२.६) ले अझ विस्तृत रूपमा व्याख्या गरेको छ:

सोऽकामयत। बहु स्यां प्रजायेयेति। स तपोऽतप्यत।
स तपस्तप्त्वा इदं सर्वमसृजत।
(तैत्तिरीय उपनिषद् २.६)

यसको अर्थ हो— "उसले कामना (ईच्छा) गर्‍यो। म धेरै होऊँ, म प्रजजन होऊँ। उसले तप (तपस्या/ऊर्जा केन्द्रित) गर्‍यो। तप गरेर उसले यो सबै (ब्रह्माण्ड) सृष्टि गर्‍यो।" यहाँ "अकामयत" (Akamayata) ले ईच्छा शक्तिलाई जनाउँछ भने "तप" (Tapas) ले त्यो ईच्छालाई भौतिक रूप दिन आवश्यक पर्ने ऊर्जा (Energy) वा प्रक्रियालाई जनाउँछ। सम्भावना आफैं केही हुँदैन, जब त्यसमा ईच्छा शक्ति (Kama/Desire) मिसिन्छ, तब त्यो तप (Thermodynamic Energy) मा बदलिन्छ र सृष्टि हुन्छ।

ऋग्वेदको नासदीय सूक्त (१०.१२९.४) ले पनि सृष्टिको पहिलो बीउ "काम" (ईच्छा) नै थियो भनी प्रमाणित गर्दछ:

कामस्तदग्रे समवर्तताधि मनसो रेतः प्रथमं यदासीत्।
सतो बन्धुमसति निरविन्दन् हृदि प्रतीष्या कवयो मनीषा॥
(ऋग्वेद १०.१२९.४)

यसको अर्थ हो— "सृष्टिको सुरुवातमा सबैभन्दा पहिले काम (ईच्छा) उत्पन्न भयो, जुन मनको पहिलो बीउ (रेतः) थियो। ज्ञानी ऋषिहरूले आफ्नो हृदयमा खोजेर असत् (अव्यक्त सम्भावना) मा सत् (व्यक्त वास्तविकता) को बन्धन फेला पारे।" यो श्लोकले स्पष्ट पार्छ कि अव्यक्त सम्भावना (असत्) लाई व्यक्त वास्तविकता (सत्) मा जोड्ने पुल नै "ईच्छा शक्ति" (काम) हो।

४. ईच्छा शक्तिको वैज्ञानिक र गणितीय प्रमाण

वैदिक ग्रन्थहरूले जसरी सम्भावनालाई ईच्छा शक्तिले वास्तविकतामा बदल्छ भनी बताएका छन्, आधुनिक क्वान्टम मेकानिक्स (Quantum Mechanics) ले पनि ठ्याक्कै त्यही कुरा प्रमाणित गरेको छ। क्वान्टम भौतिकीमा कुनै पनि कण (Particle) निश्चित स्थानमा हुँदैन, त्यो केवल सम्भावनाको तरङ्ग (Wave of Probability) को रूपमा रहन्छ। यसलाई श्रोडिन्जरको समीकरण (Schrödinger Equation) ले यसरी देखाउँछ:

$$i\hbar\, \partial\Psi/\partial t = \hat{H}\Psi$$

यहाँ ψ (Psi) ले ब्रह्माण्डको अनन्त सम्भावना (Akashic Potential) लाई जनाउँछ। तर जब कुनै पर्यवेक्षक (Observer) ले त्यसलाई हेर्छ वा मापन गर्छ, तब त्यो सम्भावनाको तरङ्ग भत्किन्छ (Wave Function Collapse) र एउटा निश्चित भौतिक कण बन्छ। म्याक्स बर्न (Max Born) को नियम अनुसार, त्यो कण कहाँ भेटिन्छ भन्ने कुरा सम्भावनाको वर्ग (Probability Amplitude) मा भर पर्छ: $P(x) = |\Psi(x)|^2$।

क्वान्टम मेकानिक्सको यो "पर्यवेक्षक प्रभाव" (Observer Effect) नै वैदिक विज्ञानको "ईच्छा शक्ति" हो। आत्मा (जसलाई हामी ॐ वा "म" भन्छौं) सूक्ष्म स्तरमा पर्यवेक्षकको रूपमा काम गर्छ। आत्माको ईच्छा वा दृष्टि (ऐक्षत) पर्ने बित्तिकै क्वान्टम भ्याकुम (Quantum Vacuum) मा रहेको शून्य-बिन्दु ऊर्जा (Zero-Point Energy) भौतिक वास्तविकतामा रूपान्तरण हुन्छ।

यसको सबैभन्दा ठूलो प्राकृतिक प्रदर्शन क्यासिमिर प्रभाव (Casimir Effect) हो। भ्याकुम (जहाँ केही छैन, केवल सम्भावना छ) मा दुईवटा धातुका प्लेटहरू अत्यन्त नजिक राख्दा, तिनीहरूको बीचमा अचानक एउटा भौतिक बल (Real Force) उत्पन्न हुन्छ। यो बल शून्य-बिन्दु ऊर्जाबाट उत्पन्न भएको हो, जसको गणितीय सूत्र हो: $F/A = -\pi^2\hbar c / (240\ a^4)$। यसले प्रमाणित गर्छ कि खाली आकाश (Vacuum) भित्र रहेको सम्भावना (Potential Energy) भौतिक बल (Kinetic/Real Force) मा रूपान्तरण हुन सक्छ।

५. निष्कर्ष

समग्रमा, ॐ (अ+उ+म) केवल एउटा शब्द होइन, यो ब्रह्माण्डको सम्पूर्ण सम्भावना (Potential) र त्यसलाई वास्तविकतामा बदल्ने ईच्छा शक्ति (Will Power) को कमान्ड कोड हो। शिवका पाँच मुखबाट निस्केका पाँच शक्तिहरू मिलेर ॐ बनेजस्तै, प्रकृतिका पञ्चतत्त्वहरू पनि त्यही ॐ को कम्पनबाट भौतिक रूपमा प्रकट हुन्छन्।

छान्दोग्य उपनिषद्को "तदैक्षत" (उसले ईच्छा गर्‍यो), तैत्तिरीय उपनिषद्को "सोऽकामयत" (उसले कामना गर्‍यो), र ऋग्वेदको "कामस्तदग्रे" (सुरुमा ईच्छा उत्पन्न भयो) — यी सबै वैदिक प्रमाणहरूले एउटै कुरा पुष्टि गर्छन्: प्रकृतिको कोड भनेको सम्भावनालाई ईच्छा शक्तिमार्फत भौतिक वास्तविकतामा रूपान्तरण गर्नु हो। आधुनिक विज्ञानको क्वान्टम वेभ फङ्सन कोल्याप्स (Wave Function Collapse) र क्यासिमिर प्रभाव (Casimir Effect) ले यसै वैदिक यथार्थलाई गणितीय रूपमा प्रमाणित गरेका छन्। त्यसैले, गीताले भनेजस्तै, त्यो परम सत्य "म" (आत्मा) लाई चिन्ने र ॐ को साधना गर्ने व्यक्तिले प्रकृतिको यो कोडलाई बुझेर परम गति प्राप्त गर्न सक्दछ।

सन्दर्भ सूची (References)

1. यजुर्वेद (Yajurveda), मन्त्र ४०.१७।
2. बृहदारण्यक उपनिषद् (Brihadaranyaka Upanishad), शान्ति पाठ।
3. माण्डूक्योपनिषद् (Mandukya Upanishad), श्लोक १।
4. महाशिवपुराण (Mahashivpurana), विद्येश्वर संहिता, अध्याय १०, श्लोक २, ९, १८-१९।
5. श्रीमद भगवद गीता (Bhagavad Gita), अध्याय ८, श्लोक १३।
6. छान्दोग्य उपनिषद् (Chandogya Upanishad), अध्याय ६, खण्ड २, श्लोक ३।
7. तैत्तिरीय उपनिषद् (Taittiriya Upanishad), ब्रह्मानन्दवल्ली, अनुवाक ६।
8. ऋग्वेद (Rigveda), नासदीय सूक्त, मण्डल १०, सूक्त १२९, मन्त्र ४।
9. Born, M. (1926). Zur Quantenmechanik der Stoßvorgänge (On the quantum mechanics of collisions). Zeitschrift für Physik, 37(12), 863-867.
10. Lamoreaux, S. K. (1997). Demonstration of the Casimir Force in the 0.6 to 6 μm Range. Physical Review Letters, 78(1), 5-8.

॥ ॐ शान्तिः शान्तिः शान्तिः ॥

॥ ॐ ॥

अथर्ववेद र क्वान्टम मेटाफिजिक्स: आकाशदेखि मानव शरीरसम्मको ७-तहको (7-Layer) यात्रा

यो अध्याय अथर्ववेद र क्वान्टम मेटाफिजिक्स (Quantum Metaphysics) को गहन अनुसन्धान (Indepth Decode) मा आधारित छ। यसले ब्रह्माण्डको सबैभन्दा सूक्ष्म अवस्था (आकाश/Vacuum) बाट कसरी मानव शरीर, मन र ऊर्जा शरीरको निर्माण हुन्छ भन्ने कुरालाई ७ वटा स्पष्ट तहहरूमा (7 Layers) व्याख्या गर्दछ। यसमा वैदिक दर्शन (सांख्य, वेदान्त, आयुर्वेद) र आधुनिक विज्ञान (क्वान्टम भौतिकी, जीवविज्ञान, रसायन विज्ञान) को पूर्ण समन्वय गरिएको छ।

तह १ (Layer 1): पूर्व-तन्मात्रा (Pre-Tanmatras) र ब्रह्माण्डीय चेतना

सृष्टिको सबैभन्दा पहिलो अवस्था "अल्ट्रा बेसिक लेभल" (Ultra Basic Level) हो। यहाँ पञ्चमहाभूतहरू भौतिक रूपमा प्रकट हुनुभन्दा अघिको अवस्था (Pre-Tanmatras) हुन्छ। आकाश (Ether/Space) मा केवल ध्वनिको गुण हुन्छ, जसलाई शिव वा परमपुरुष (Universal Consciousness) मानिन्छ।

Level -1: INNER - ENGINEERING:

Pre-Tanmatras	FIVE ATTRIBUTES				
HEARING	Tone	Pitch	Verse	Direction	Distance
TOUCHING	Hardness	Heaviness	Roughness	Direction	Distance
SEEING	Color	Brightness	Shape	Direction	Distance
TASTING	Flavour	Intensity	Fluidity	Direction	Distance
SMELLING	Odor	Intensity	Aroma	Direction	Distance

Pre-Tanmatras	TYPE	Frequencies	Perception	SUMMARY	SOURCE
SOUND	Physical Waves	20 Hertz (Hz) to 20,000 Hz	Human hearing	Wave Functions (Air Pressure)	Vibrations
TOUCH	Mechanical Wave Tactile Sensation	Does not Involve Waves	Pressure Differential of Touch	Physical & Chemical Stimuli	Pressure Differential Gauge (Measuring)
SIGHT	Electromagnetic Waves	430 terahertz (THz) (blue end) to 750 THz (red end)	Visible Light Ranges	Energy - Wave Functions	Light
TASTE	Chemical Sensation of Different Chemicals	Does not based on Wave Frequencies.	In the Mouth	Physical & Chemical Stimuli	Pressure Differential Gauge
SMELL	perception of odorous molecules	Not related to Wave Frequencies	Olfaction in Nose	Physical & Chemical Stimuli	Pressure Differential Gauge

जब वायु तत्त्व थपिन्छ, त्यसमा ध्वनि र स्पर्श दुवै हुन्छ, जसले प्रकृति वा आत्मा (Consciousness/Spiritual SOMA) को प्रतिनिधित्व गर्छ। अग्नि तत्त्वमा ध्वनि, स्पर्श र रूप (Sight) हुन्छ, जसले महत् वा बुद्धि (Identity Seeker) को निर्माण गर्छ। जल तत्त्वमा रस (Taste) थपिन्छ, जसले अहङ्कार (Ego/Healing Amrit) निर्माण गर्छ। अन्ततः पृथ्वी तत्त्वमा गन्ध (Smell) थपिन्छ, जसले मन (Mind) र भौतिक पोषण (Nutrition) को आधार तयार गर्छ।

दोस्रो चरणमा, यी तत्त्वहरू "क्वालिटीलेसनेस" (Qualitylessness) वा अव्यक्त अवस्थामा हुन्छन्। यहाँ ध्वनि, स्पर्श, रूप, रस र गन्धको भौतिक अनुभूति हुँदैन, तर तिनीहरूको "वेभ फङ्सन" (Wave Function) वा सम्भावना मात्र हुन्छ। तेस्रो चरण (Inner Engineering) मा मात्र यी गुणहरूले भौतिक तरङ्गको रूप लिन्छन्। उदाहरणका लागि, ध्वनि २० हर्जदेखि २०,००० हर्जसम्मको भौतिक तरङ्ग (Physical Waves) बन्छ भने रूप ४३० देखि ७५० टेराहर्जसम्मको इलेक्ट्रोम्याग्नेटिक तरङ्ग (Electromagnetic Waves) बन्छ।

प्रकृतेर्महान्, ततोऽहङ्कारः, तस्माद्गणश्च षोडशकः।
तस्मादपि षोडशकात् पञ्चभ्यः पञ्च भूतानि॥ (सांख्य कारिका २२)

अर्थात्, मूल प्रकृतिबाट महत् (बुद्धि) उत्पन्न हुन्छ, त्यसबाट अहङ्कार उत्पन्न हुन्छ। अहङ्कारबाट सोह्र तत्त्वको समूह बन्दछ। तीमध्ये पाँच तन्मात्राबाट पाँच महाभूतको निर्माण हुन्छ।

तह २ (Layer 2): तन्मात्रा निर्माण र त्रिदोष (Dosha Constitution)

सूक्ष्म तन्मात्राहरू कसरी भौतिक शरीरमा परिणत हुन्छन् भन्ने कुरा वेदान्तको "पञ्चीकरण" (Panchikaran) प्रक्रियाले स्पष्ट पार्छ। प्रत्येक भौतिक तत्त्वमा ५० प्रतिशत आफ्नो मूल सूक्ष्म तत्त्व हुन्छ भने बाँकी ५० प्रतिशतमा अन्य चार तत्त्वको १२.५ प्रतिशतका दरले मिश्रण हुन्छ। यही पञ्चीकरण प्रक्रियाबाट मानव शरीरका त्रिदोषहरू (Tri-Dosha) निर्माण हुन्छन्।

१. कफ दोष (Kapha Dosha): पृथ्वी (५०%) र जल (५०%) मिलेर बन्छ। यसले शरीरमा भारीपन, स्थिरता र पोषण (Nutrition/Matter) प्रदान गर्छ। यो अहङ्कार र मनसँग जोडिएको हुन्छ।

२. पित्त दोष (Pitta Dosha): जल (५०%) र अग्नि (५०%) मिलेर बन्छ। यसले शरीरमा ताप, तीक्ष्णता र पाचन (Digestion/Gauge) नियन्त्रण गर्छ। यो महत् वा बुद्धिसँग जोडिएको हुन्छ।

Level-2: INTERMEDIATE VIBRATIONAL & SENSATIONAL MIXED UP: QUALITY LESSNESS :

Pre - Tanmatras (Invisible Temporary Sketch of the Templet)

Perception lessness						Blended Characteristics					
ETHER	SOUND					Two dimensional	Physical stimuli Perception	Hearing lessness	Space	Direction	Time
AIR	SOUND	TOUCH				Two dimensional	Sense : Mechano-Receptor	Feeling lessness	Space	Direction	Time
FIRE	SOUND	TOUCH	SIGHT			Three-dimensional	Thermo-receptor	Vision lessness	Space /Shape	Direction	Time
WATER	SOUND	TOUCH	SIGHT	TASTE		Stimuli	Taste Receptor	Taste lessness	Space	Direction /Fluidity	Time
EARTH	SOUND	TOUCH	SIGHT	TASTE	SMELL	Stimuli	Smell Receptor	Smell lessness	Space	Direction	Time

Level-2: INTERMEDIATE VIBRATIONAL & SENSATIONAL MIXED UP: QUALITY LESSNESS : Pre - Tanmatras (Invisible Temporary Sketch of the Templet)

३. वात दोष (Vata Dosha): वायु (५०%) र आकाश (५०%) मिलेर बन्छ। यसले शरीरमा हल्कापन, गतिशीलता र चेतना (Consciousness/Gravity) सञ्चार गर्छ। यो परम चेतनासँग जोडिएको हुन्छ।

तह ३ (Layer 3): मेटाफिजिकल विज्ञान र प्राणको सञ्चार (Metaphysical Science)

ब्रह्माण्डीय चेतना (Universal Mind) विस्तारै सङ्कुचित (Condense) हुँदै व्यक्तिगत चेतना (Individual Consciousness) मा परिणत हुन्छ। यो चेतना अझै सङ्कुचित भएर प्राण वा आत्मा (Life Force/Vital Force) को रूप लिन्छ। अथर्ववेदको प्राण सूक्त (११.४) ले प्राणलाई नै सम्पूर्ण सृष्टिको सर्वोच्च शक्ति मानेको छ।

यो प्राण ऊर्जा मुख्यतया श्वासप्रश्वास (Breath), खाना (Food) र पानी (Water) को माध्यमबाट भौतिक शरीरमा प्रवेश गर्छ। शरीरभित्र प्रवेश गरेपछि यो स्नायु प्रणाली (Nervous System) मार्फत विद्युतीय आवेग (Electrical Impulses) को रूपमा प्रवाहित हुन्छ। यसले मानव चुम्बकत्व (Human Magnetism) र सूक्ष्म ऊर्जा नाडीहरू (Nadis) लाई सक्रिय बनाउँछ, जसबाट शरीरको "स्व-हिलिङ्ग शक्ति" (Self-Healing Power) जागृत हुन्छ।

Level-3: ULTRA BASIC LEVEL : Pre-Tanmatras (Precursors of Tanmatras)

ETHER	SOUND	Shiva	PURUSHA		PARAMATMA	Universal Consciousness
AIR	SOUND TOUCH	Shiva-Parwati	PRAKRITI	Factors Combining	AATMA	Consciousness, Purity, Oxygen, Spiritual SOMA
FIRE	SOUND TOUCH SIGHT	Maheshwar	SURYA, SOMA (MOON)	Factors Combining	MAHAT or BUDDHI	Identity Seeker, Purity, Digestion, Nutritional SOMA
WATER	SOUND TOUCH SIGHT TASTE	Brahma	AMRIT / HEALING	Factors Combining	AHAMKARA or EGO	Healing & Medicinal (Amrit)
EARTH	SOUND TOUCH SIGHT TASTE SMELL	Vishnu	NUTRITION / ENERGY / BISHA	Factors Combining	MIND	Maintenance (Feeding & Reproducing)

यस प्रक्रियामा डार्क इनर्जी (Dark Energy) को महत्त्वपूर्ण भूमिका हुन्छ। सामूहिक मन (Universal Mind) तमोगुण (Tama Guna) सँग सम्बन्धित छ। अन्धकारको अर्थ प्रकाशको अभाव हो, जसको आफ्नै गति (Momentum) हुँदैन। ब्रह्माण्डको ८० प्रतिशत भाग डार्क म्याटर र डार्क इनर्जीले ओगटेको छ, जसले चेतनाको सञ्चारको लागि आधारभूत माध्यम (Medium) को काम गर्छ।

Level-4: HUMAN BODY CONSTITUTION : Tanmatras Formation

Elements	HUMAN BODY ELEMENTAL COMPOSITION					
	Energy - Wave Functions Attributes			SUBTLE BODY	FORMS	TEMPLET
ETHER	Three-dimensional	Perception	Hearing Baseline	PERMANENT SKETCH	Invisible / AVYAKTA	Pre-Dosha
AIR	Three-dimensional	Perception	Feeling Baseline	PERMANENT SKETCH	Invisible / AVYAKTA	Pre-Dosha
FIRE	Three-dimensional	Perception	Vision Baseline	PERMANENT SKETCH	Invisible / AVYAKTA	Pre-Dosha
WATER	Three-dimensional	Perception	Taste Baseline	PERMANENT SKETCH	Invisible / AVYAKTA	Pre-Dosha
EARTH	Three-dimensional	Perception	Smell Baseline	PERMANENT SKETCH	Invisible / AVYAKTA	Pre-Dosha

तह ४ (Layer 4): युनिफाइड फिल्ड र शिवको ताण्डव (Quantum Unified Field)

आधुनिक क्वान्टम भौतिकी (Quantum Physics) ले ब्रह्माण्डलाई उप-पारमाणविक कणहरू (Sub-atomic particles) जस्तै क्वार्क, लेप्टोन, बोसन र ग्लुओनको खेल मान्दछ। यी सबै कणहरू एउटै "युनिफाइड फिल्ड" (Unified Field) बाट उत्पन्न हुन्छन्। वैदिक दर्शनमा यसैलाई "शिवको ताण्डव नृत्य" (Cosmic Dance of Shiva) को रूपमा वर्णन गरिएको छ।

क्वान्टम वेभ फङ्सन (Quantum Wave Functions - qwf) ले पाँच इन्द्रियहरूको आधारभूत अवस्थालाई जनाउँछ: आकाश (qwf-P) ध्वनिहीनता (Soundlessness) हो, वायु (qwf-M) स्पर्शहीनता (Touchlessness) हो, अग्नि (qwf-E) रूपहीनता (Shapelessness) हो, जल (qwf-L) स्वादहीनता (Tastelessness) हो, र पृथ्वी (qwf-S) गन्धहीनता (Smelllessness) हो। यी सबैको आधारभूत अवस्था शून्यता (Vacuum/Void) हो, जसमा समय (Time) र दिशा (Direction) को आयाम थपिन्छ।

जसरी क्वान्टम इन्ट्याङ्गलमेन्ट (Quantum Entanglement) मा दुई कणहरू दूरीको पर्वाह नगरी एक-अर्कासँग जोडिएका हुन्छन् (जसलाई आइन्स्टाइनले "Spooky action at a distance" भनेका थिए), त्यसैगरी हाम्रो आत्मा (Atma), मन (Mind) र शरीर (Body) पनि क्वान्टम युनिफाइड फिल्डमार्फत एक-अर्कासँग जोडिएका छन्। हाम्रो मस्तिष्क (Brain) एउटा हार्डवेयर (Hardware) मात्र हो, जसमा ५० प्रतिशत दैवी अवस्था (Divine State) र ५० प्रतिशत आसुरी वा स्वार्थी अवस्था (Selfish State) को सम्भावना हुन्छ। हामीले कुन अवस्थालाई छान्छौं, त्यसैले हाम्रो कर्म र भाग्य निर्धारण गर्छ।

तह ५ (Layer 5): पार्टिकल फिजिक्स र जीवविज्ञानको समन्वय (Particle Physics & Biology)

ब्रह्माण्डका चार आधारभूत बलहरू (Four Fundamental Forces) ले सम्पूर्ण भौतिक संरचनालाई नियन्त्रण गर्छन्: गुरुत्वाकर्षण (Gravitation) जसको वाहक ग्राभिटोन (Graviton) हो, कमजोर बल (Weak Force) जसको वाहक W र Z बोसन हुन्, इलेक्ट्रोम्याग्नेटिक बल (Electromagnetic Force) जसको वाहक फोटोन (Photon) हो, र बलियो बल (Strong Force) जसको वाहक ग्लुओन (Gluon) हो।

यी बलहरूले क्वार्क (Quark) जस्ता सूक्ष्म कणहरू (१०$^{-18}$ मिटरभन्दा साना) लाई जोडेर प्रोटोन र न्यूट्रोन बनाउँछन्। त्यसपछि न्युक्लियस, परमाणु (Atom), अणु (Molecule), जीन (Gene), कोष (Cell), तन्तु (Tissue), अङ्ग (Organ), र अन्ततः सम्पूर्ण जीव (Organism) को निर्माण हुन्छ। यो नै जीवविज्ञान (Biology) र भौतिकशास्त्र (Physics) को मिलनबिन्दु हो।

Level -5: DOSHA CONSTITUTION - INNER ENGINEERING OF THE HUMAN BODY ELEMENTAL COMPOSITION & BODY BALANCES:

FOOD AS A MEDICINE, FOOD FOR HEALING, FOOD FOR ENERGY, FOOD FOR VIGOR, FOOD AS POISON & FOOD FOR SPIRITUALITY					REMARKS
Tanmatras	DOSHA & RELATIVE FIVE ATTRIBUTES				Constitution BASED
KHAPA DOSHA CONSTITUTION					
EARTH 50% WATER 50%	Heaviness	Stability	Moisture	AHAMKARA or EGO, MIND, AMRIT, HEALING, NUTRITION, ENERGY, BISHA	Matter
PITTA DOSHA CONSTITUTION					REMARKS
WATER 50% FIRE 50%	Heat	Sharpness	Lightness	MAHAT or BUDDHI, AHAMKARA or EGO (Identity), AMRITA (MEDICINAL), HEALING	Gauge (Measurement)
VATA DOSHA CONSTITUTION					
AIR 50% SPACE 50%	Lightness	Mobility	Coldness	Universal Consciousness (Paramatma), Consciousness (AATMA), Purity, Oxygen, Spiritual SOMA	Gravity

ऊर्जाको स्तर पनि तीन तहमा हुन्छ: भौतिक स्तरमा $E = Fd$ (बल × दूरी), न्युक्लियर स्तरमा $E = mc^2$ (द्रव्यमान × प्रकाशको गतिको वर्ग), र क्वान्टम स्तरमा $E = hf$ (प्लान्क कन्स्ट्यान्ट × फ्रिक्वेन्सी)। यसले

देखाउँछ कि भौतिक शरीरको गहिराइमा जाँदा सबै कुरा केवल ऊर्जाको स्पन्दन (Pulsation of Energy) मात्र हो।

तह ६ (Layer 6): मानव शरीरको रसायन र आयुर्वेद (Chemistry & Ayurvedic Man)

रसायन विज्ञान (Chemistry) को दृष्टिकोणबाट हेर्दा, मानव शरीर ६२% पानी, १६% प्रोटिन, १६% बोसो, ६% खनिज र १% कार्बोहाइड्रेटले बनेको हुन्छ। तत्त्वहरूको आधारमा हेर्दा, यसमा ६५% अक्सिजन, १८% कार्बन, ९.५% हाइड्रोजन, ३.२% नाइट्रोजन, १.५% क्याल्सियम र १.२% फस्फोरस हुन्छ।

HUMAN BODY - ELEMENTAL COMPOSITION

ELEMENTS	SELF	AKASH	VAYU	TEJA	JALA	PRITVI
AKASH	50%	-	12.50%	12.50%	12.50%	12.50%
VAYU	50%	12.50%	-	12.50%	12.50%	12.50%
TEJA	50%	12.50%	12.50%	-	12.50%	12.50%
JALA	50%	12.50%	12.50%	12.50%	-	12.50%
PRITHIVI	50%	12.50%	12.50%	12.50%	12.50%	-

EARTH, WATER → KHAPHA
WATER, FIRE → PITTA
AIR, SPACE → VATA

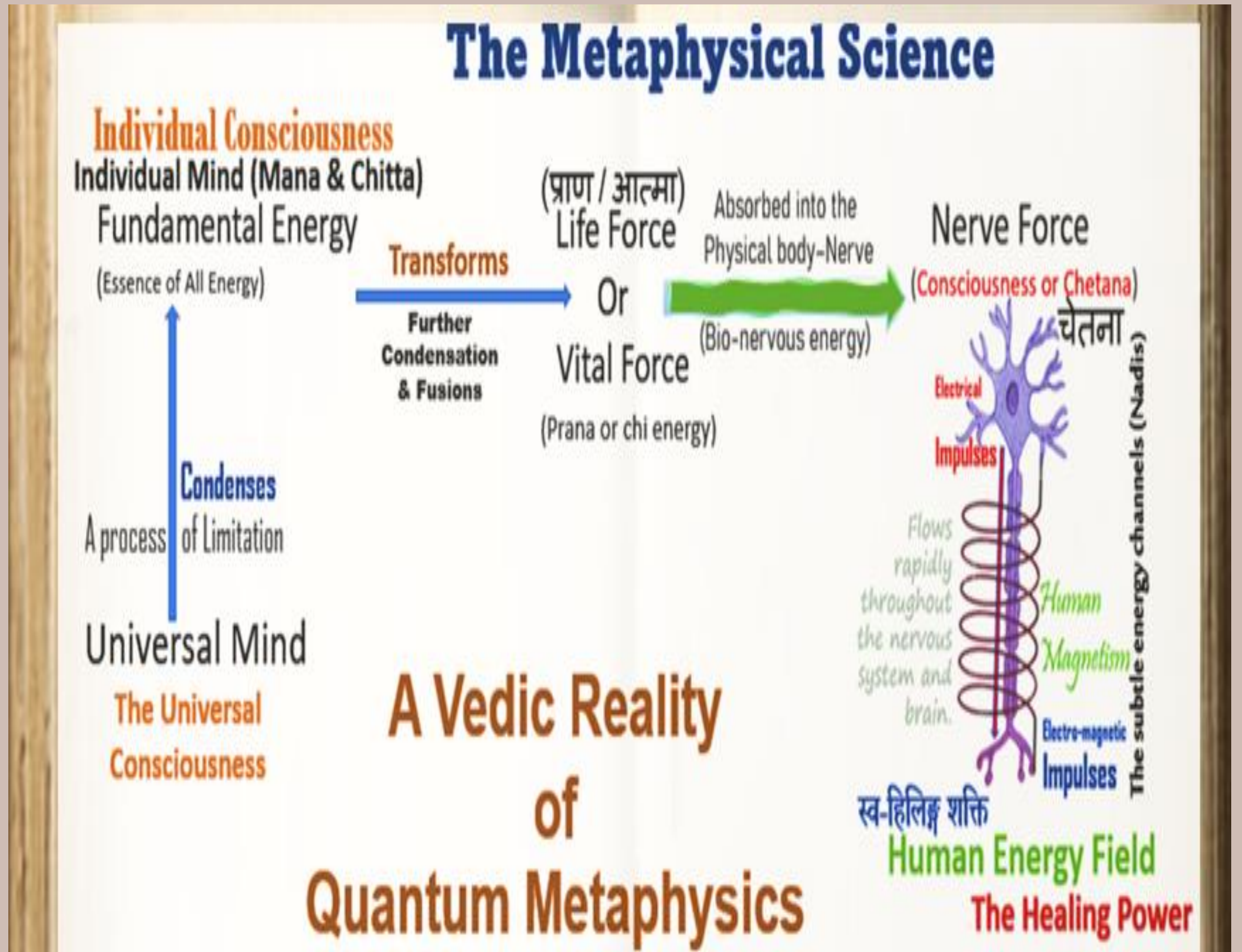
तर आयुर्वेद विज्ञान (Ayurveda Biology) ले यसलाई अझ गहिरो रूपमा हेर्छ। यसको संरचना (Hierarchy) तलबाट माथि यसरी जान्छ: पञ्चमहाभूत (Sub-Atomic Level) → त्रिदोष (Molecular Level) → धातु (Cellular Level) → स्रोतस (Organ System Level) → प्रकृति र पुरुष (Organism Level)। प्राचीन आयुर्वेदिक रेखाचित्रहरू (Ayurvedic Man) ले शरीरभित्रका नाडीहरू (Nadis), मर्म

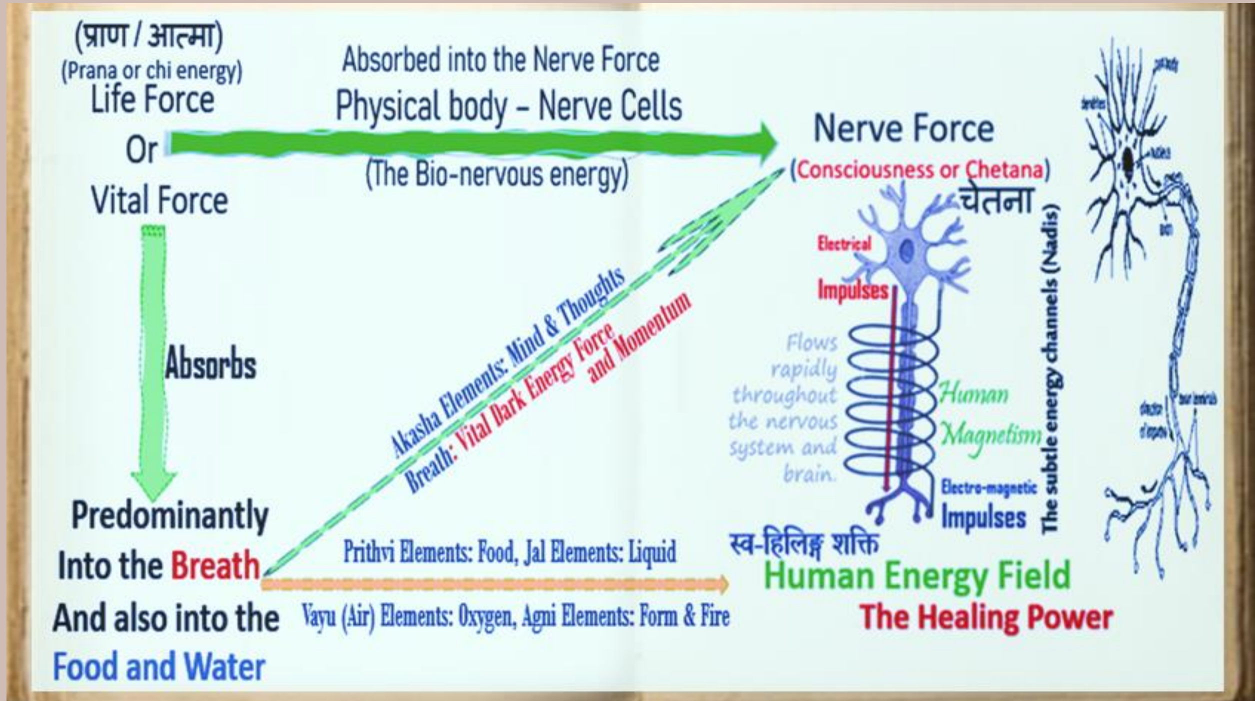
बिन्दुहरू (Marma Points) र चक्रहरू (Chakras) लाई स्पष्ट रूपमा देखाउँछन्, जसले भौतिक शरीर र ऊर्जा शरीरबीचको सम्बन्धलाई प्रस्ट पार्छ।

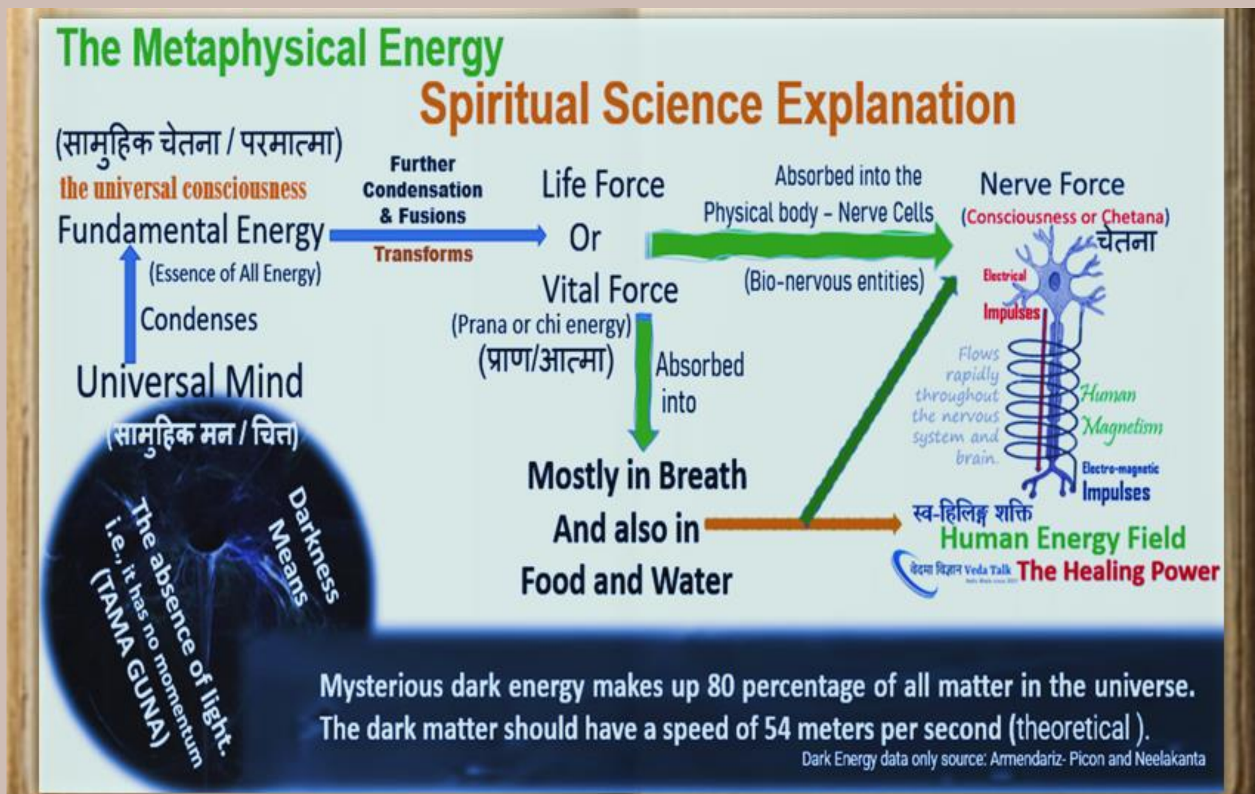
तह ७ (Layer 7): ऊर्जा शरीर र ध्यानको अन्तिम अवस्था (Energy Body & Meditation)

सातौं र अन्तिम तहमा पुग्दा, भौतिक शरीर (Physical Body) पूर्ण रूपमा ऊर्जा शरीर (Energy Body) वा प्रकाशमय शरीर (Luminous Body) मा रूपान्तरण हुन्छ। यो ध्यान (Meditation) को अन्तिम अवस्था हो।

यस अवस्थामा, पञ्चमहाभूतहरू आफ्नो मूल सूक्ष्म अवस्था (तन्मात्रा) मा फर्किन्छन्। शरीरका सात चक्रहरू (Chakras) र हजारौं नाडीहरू (Nadis) पूर्ण रूपमा सक्रिय हुन्छन्। मानव ऊर्जा क्षेत्र (Human Energy Field) ब्रह्माण्डीय चेतना (Universal Consciousness) सँग एकाकार हुन्छ।




(प्राण / आत्मा)
(Prana or chi energy)
Life Force
Or
Vital Force
Absorbed into the Nerve Force
Physical body – Nerve Cells
(The Bio-nervous energy)
Nerve Force
(Consciousness or Chetana)
चेतना
Absorbs
Akasha Elements: Mind & Thoughts
Breath: Vital Dark Energy Force and Momentum
Electrical
Impulses
Flows rapidly throughout the nervous system and brain.
Human Magnetism
Electro-magnetic
Impulses
The subtle energy channels (Nadis)
Predominantly
Into the Breath
And also into the
Food and Water
Prithvi Elements: Food, Jal Elements: Liquid
Vayu (Air) Elements: Oxygen, Agni Elements: Form & Fire
स्व-हिलिङ्ग शक्ति
Human Energy Field
The Healing Power


The Metaphysical Energy
Spiritual Science Explanation
(सामुहिक चेतना / परमात्मा)
the universal consciousness
Fundamental Energy
(Essence of All Energy)
Condenses
Universal Mind
(सामुहिक मन / चित्त)
Further Condensation & Fusions
Transforms
Life Force
Or
Vital Force
(Prana or chi energy)
(प्राण/आत्मा)
Absorbed into
Mostly in Breath
And also in
Food and Water
Absorbed into the
Physical body – Nerve Cells
(Bio-nervous entities)
Nerve Force
(Consciousness or Chetana)
चेतना
Electrical
Impulses
Flows rapidly throughout the nervous system and brain.
Human Magnetism
Electro-magnetic
Impulses
स्व-हिलिङ्ग शक्ति
Human Energy Field
The Healing Power
Darkness Means
The absence of light.
i.e., it has no momentum
(TAMA GUNA)
Mysterious dark energy makes up 80 percentage of all matter in the universe.
The dark matter should have a speed of 54 meters per second (theoretical).
Dark Energy data only source: Armendariz- Picon and Neelakanta

सन्दर्भ सूची (References)

[1] अथर्ववेद, प्राण सूक्त (११.४) — प्राणको ब्रह्माण्डीय महत्त्व।
[2] सांख्य कारिका (२२) — प्रकृतिबाट महत्, अहङ्कार र तन्मात्राको विकासक्रम।
[3] तैत्तिरीय उपनिषद् (२.१) — आकाशबाट पञ्चमहाभूतको सृष्टि प्रक्रिया।
[4] वेदान्त दर्शन — पञ्चीकरण (Panchikaran) प्रक्रिया र भौतिक तत्त्वको निर्माण।
[5] आयुर्वेद विज्ञान — त्रिदोष (वात, पित्त, कफ) र पञ्चमहाभूतको सम्बन्ध।
[6] Quantum Field Theory and Zero-Point Energy — The concept of vacuum as a field of potential.
[7] Standard Model of Particle Physics — Quarks, Bosons, and the Four Fundamental Forces.
[8] Quantum Entanglement — 'Spooky action at a distance' and interconnectedness.
[9] Armendariz-Picon and Neelakanta — Dark Energy and Dark Matter momentum.
[10] Chemistry of the Human Body — Elemental composition (Oxygen, Carbon, Hydrogen, etc.).

॥ ॐ शान्तिः शान्तिः शान्तिः ॥

॥ ॐ ॥

तह १-ए (Layer 1A): पूर्व-तन्मात्रा (Pre-Tanmatras) को त्रि-स्तरीय संरचना

अथर्ववेद र क्वान्टम मेटाफिजिक्स (Quantum Metaphysics) को Indepth Decode

प्रस्तावना

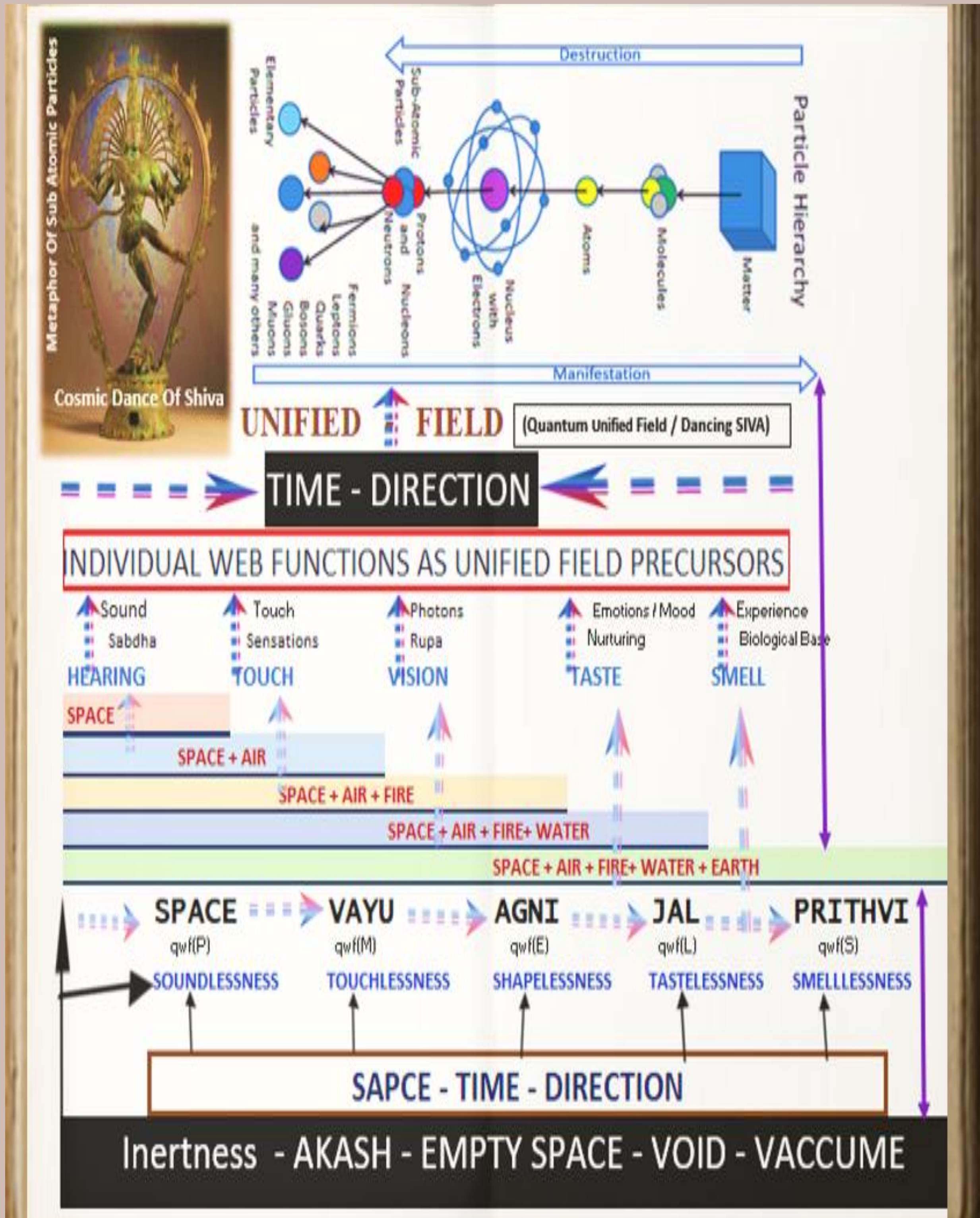
सृष्टिको रहस्य बुझ्नका लागि हामीले सबैभन्दा पहिले यो प्रश्नको उत्तर खोज्नुपर्छ: भौतिक संसार (Physical World) कसरी बन्यो? हाम्रा आँखाले देख्ने, कानले सुन्ने, छालाले महसुस गर्ने, जिब्रोले चाख्ने र नाकले सुँघ्ने यी सबै अनुभूतिहरू (Sensory Experiences) कहाँबाट आए? वैदिक ऋषिहरूले हजारौं वर्ष अघि नै यो कुरा बुझेका थिए कि भौतिक संसार एकैचोटि बनेको होइन, बरु यो तीनवटा स्पष्ट स्तरहरू (Three Distinct Levels) बाट हुँदै क्रमशः प्रकट भएको हो। यो अध्यायमा हामी यी तीनवटा स्तरहरूलाई अलग-अलग विस्तृत रूपमा बुझ्नेछौं।

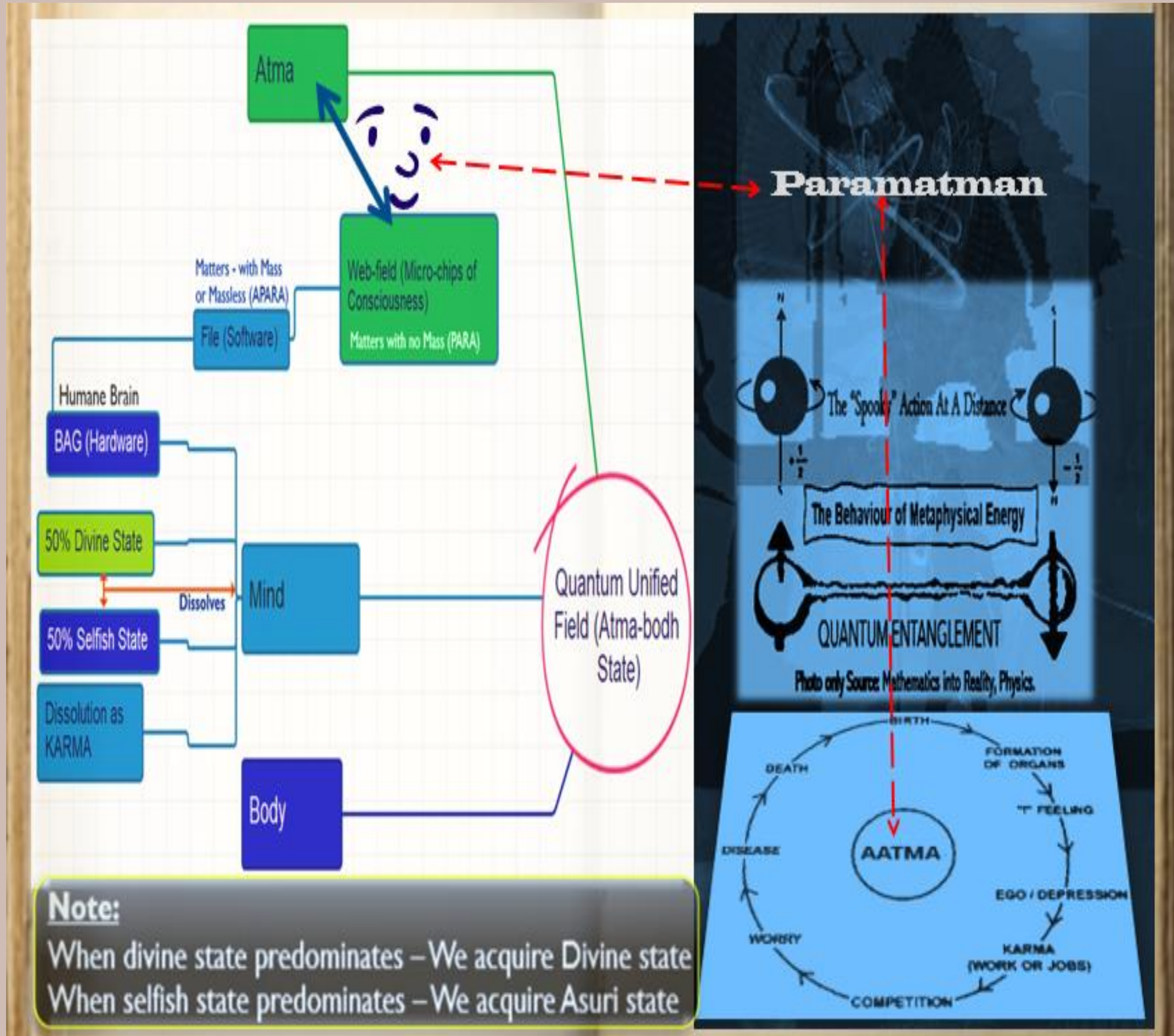
तैत्तिरीय उपनिषद् (२.१) ले सृष्टिको क्रम यसरी बताउँछ:

तस्माद्वा एतस्मादात्मन आकाशः सम्भूतः।
आकाशाद्वायुः। वायोरग्निः। अग्नेरापः। अद्भ्यः पृथिवी। — *तैत्तिरीय उपनिषद् २.१*

[नेपाली अर्थ: त्यस आत्मा (परमब्रह्म) बाट आकाश उत्पन्न भयो। आकाशबाट वायु, वायुबाट अग्नि, अग्निबाट जल, र जलबाट पृथ्वी उत्पन्न भयो।]

तर यो क्रम कसरी हुन्छ? आकाशबाट वायु "कसरी" बन्छ? वायुबाट अग्नि "कसरी" बन्छ? यो "कसरी" (How) को उत्तर नै यस अध्यायको मूल विषय हो। ध्यानसाधना (Meditative Research) ले यो प्रक्रियालाई तीनवटा स्पष्ट स्तरहरूमा विभाजन गरेको छ, जुन सांख्य दर्शन, वेदान्त दर्शन र आधुनिक क्वान्टम भौतिकी (Quantum Physics) सबैसँग पूर्ण रूपमा मेल खान्छ।


Metaphor Of Sub Atomic Particles
Cosmic Dance Of Shiva
Destruction
Particle Hierarchy
Matter
Molecules
Atoms
Nucleus with Electrons
Protons and Neutrons
Nucleons
Sub-Atomic Particles
Elementary Particles
Fermions Leptons Quarks Bosons Gluons Muons and many others
Manifestation
UNIFIED FIELD
(Quantum Unified Field / Dancing SIVA)
TIME - DIRECTION
INDIVIDUAL WEB FUNCTIONS AS UNIFIED FIELD PRECURSORS
Sound
Sabdha
HEARING
Touch
Sensations
TOUCH
Photons
Rupa
VISION
Emotions / Mood
Nurturing
TASTE
Experience
Biological Base
SMELL
SPACE
SPACE + AIR
SPACE + AIR + FIRE
SPACE + AIR + FIRE+ WATER
SPACE + AIR + FIRE+ WATER + EARTH
SPACE
qwf(P)
SOUNDLESSNESS
VAYU
qwf(M)
TOUCHLESSNESS
AGNI
qwf(E)
SHAPELESSNESS
JAL
qwf(L)
TASTELESSNESS
PRITHVI
qwf(S)
SMELLLESSNESS
SAPCE - TIME - DIRECTION
Inertness - AKASH - EMPTY SPACE - VOID - VACCUME



खण्ड १: स्तर १ (Level 1) — इनर इन्जिनियरिङ (Inner Engineering)

पूर्व-तन्मात्राको भौतिक प्रकटीकरण: पाँच विशेषता र वैज्ञानिक तरङ्ग

यस स्तरमा प्रत्येक पूर्व-तन्मात्राका पाँचवटा स्पष्ट विशेषताहरू (Five Attributes) प्रकट हुन्छन्। यो अत्यन्त महत्त्वपूर्ण अवलोकन हो, किनभने यसले देखाउँछ कि प्रत्येक इन्द्रियगत अनुभूति एकल (Single) होइन, बरु पाँचवटा भिन्न आयामहरूको संयोजन (Combination of Five Dimensions) हो।

१.१ सुन्ने (Hearing) — ध्वनिको पाँच विशेषता

विशेषता	अंग्रेजी	व्याख्या
टोन (Tone)	Tone	ध्वनिको मूल स्वर — उच्च वा निम्न
पिच (Pitch)	Pitch	ध्वनिको आवृत्ति (Frequency) — कति तीव्र वा मन्द
भर्स (Verse)	Verse	ध्वनिको लय र संरचना (Rhythm & Pattern)
दिशा (Direction)	Direction	ध्वनि कुन दिशाबाट आउँदैछ
दूरी (Distance)	Distance	ध्वनिको स्रोत कति टाढा छ

वैज्ञानिक दृष्टिकोणबाट, ध्वनि भनेको भौतिक तरङ्ग (Physical Waves) हो जुन हावाको दबाब (Air Pressure) मा भिन्नताबाट उत्पन्न हुन्छ। मानव कानले २० हर्ज (Hz) देखि २०,००० हर्ज (Hz) सम्मको आवृत्ति (Frequency) सुन्न सक्छ। यसभन्दा तल्लो आवृत्तिलाई "इन्फ्रासाउन्ड" (Infrasound) र माथिल्लो आवृत्तिलाई "अल्ट्रासाउन्ड" (Ultrasound) भनिन्छ — यी दुवै अवस्थित छन् तर हाम्रो कानले सुन्न सक्दैन। यो ठीक स्तर २ को "Hearinglessness" अवस्था हो।

ऐतरेय उपनिषद् (१.१.४) अनुसार, आकाश तत्त्वबाट कान (श्रोत्र इन्द्रिय) को निर्माण हुन्छ। यसैले ध्वनि र आकाशको सम्बन्ध अटुट छ।

१.२ स्पर्श गर्ने (Touching) — स्पर्शको पाँच विशेषता

विशेषता	अंग्रेजी	व्याख्या
कडापन (Hardness)	Hardness	वस्तु कति कडा वा नरम छ
भारीपन (Heaviness)	Heaviness	वस्तुको तौल — हल्का वा भारी
खस्रोपन (Roughness)	Roughness	सतह चिल्लो वा खस्रो छ
दिशा (Direction)	Direction	स्पर्श कुन दिशाबाट आउँदैछ
दूरी (Distance)	Distance	स्पर्शको स्रोत कति नजिक छ

स्पर्श भनेको मेकानिकल तरङ्ग (Mechanical Wave) र दबाबको भिन्नता (Pressure Differential) हो। यो ध्वनिजस्तो तरङ्ग-आवृत्ति (Wave Frequency) मा आधारित हुँदैन, बरु यो भौतिक सम्पर्क (Physical Contact) र दबाबको मापन (Pressure Differential Gauge) मा आधारित हुन्छ। हाम्रो छालामा रहेका

मेकानो-रिसेप्टरहरू (Mechano-Receptors) ले यो दबाबको भिन्नतालाई विद्युतीय सङ्केत (Electrical Signal) मा रूपान्तरण गरेर मस्तिष्कमा पठाउँछन्।

Level -1: INNER - ENGINEERING:

Pre-Tanmatras	FIVE ATTRIBUTES					Pre-Tanmatras
HEARING	Tone	Pitch	Verse	Direction	Distance	SOUND
TOUCHING	Hardness	Heavyness	Roughness	Direction	Distance	TOUCH
SEEING	Color	Brightness	Shape	Direction	Distance	SIGHT
TASTING	Flavour	Intensity	Fludity	Direction	Distance	TASTE
SMELLING	Odor	Intensity	Aroma	Direction	Distance	SMELL

१.३ देख्ने (Seeing) — दृष्टिको पाँच विशेषता

विशेषता	अंग्रेजी	व्याख्या
रङ (Color)	Color	प्रकाशको तरङ्गदैर्घ्य (Wavelength) अनुसारको रङ
चमक (Brightness)	Brightness	प्रकाशको तीव्रता (Intensity)
आकार (Shape)	Shape	वस्तुको भौतिक रूप (Physical Form)
दिशा (Direction)	Direction	प्रकाश कुन दिशाबाट आउँदैछ
दूरी (Distance)	Distance	वस्तु कति टाढा छ

दृष्टि भनेको इलेक्ट्रोम्याग्नेटिक तरङ्ग (Electromagnetic Waves) हो। मानव आँखाले ४३० टेराहर्ज (THz) देखि ७५० टेराहर्ज (THz) सम्मको "दृश्य प्रकाश" (Visible Light) मात्र देख्न सक्छ। ४३० THz नीलो (Blue) छेउ हो भने ७५० THz रातो (Red) छेउ हो। यसभन्दा बाहिरको अल्ट्राभायोलेट (Ultraviolet) र इन्फ्रारेड (Infrared) तरङ्गहरू अवस्थित छन् तर हाम्रो आँखाले देख्न सक्दैन — यो फेरि स्तर २ को "Visionlessness" अवस्था हो।

Pre-Tanmatras	TYPE	Frequencies	Perception	SUMMARY	SOURCE
SOUND	Physical Waves	20 Hertz (Hz) to 20,000 Hz	Human hearing	Wave Functions (Air Pressure)	Vibrations
TOUCH	Mechanical Wave Tactile Sensation	Does not Involve Waves	Pressure Differential of Touch	Physical & Chemical Stimuli	Pressure Differential Gauge (Measuring)
SIGHT	Electromagnetic Waves	430 terahertz (THz) (blue end) to 750 THz (red end)	Visible Light Ranges	Energy - Wave Functions	Light
TASTE	Chemical Sensation of Different Chemicals	Does not based on Wave Frequencies	In the Mouth	Physical & Chemical Stimuli	Pressure Differential Gauge
SMELL	perception of odorous molecules	Not related to Wave Frequencies	Olfaction in Nose	Physical & Chemical Stimuli	Pressure Differential Gauge

यहाँ एउटा अत्यन्त महत्त्वपूर्ण कुरा छ: अग्नि तत्त्वमा "आकार" (Shape) पहिलो पटक प्रकट हुन्छ। ध्वनि र स्पर्शमा आकार हुँदैन। ती केवल तरङ्ग र दबाब हुन्। तर प्रकाश (दृष्टि) मा आकार देखिन्छ। यसैले यो decode मा अग्नि तत्त्वलाई "तीन-आयामिक" (Three-dimensional) भनिएको हो। किनभने आकार बुझ्नका लागि तीनवटा आयाम (लम्बाइ, चौडाइ, गहिराइ) चाहिन्छ।

१.४ स्वाद लिने (Tasting) — स्वादको पाँच विशेषता

विशेषता	अंग्रेजी	व्याख्या
स्वाद (Flavour)	Flavour	मिठो, तितो, अमिलो, नुनिलो, कसैलो, पिरो
तीव्रता (Intensity)	Intensity	स्वाद कति तीव्र वा मन्द छ
तरलता (Fluidity)	Fluidity	पदार्थ कति तरल वा ठोस छ
दिशा (Direction)	Direction	जिब्रोको कुन भागमा स्वाद महसुस हुन्छ
दूरी (Distance)	Distance	स्वादको स्रोत कति नजिक छ

स्वाद भनेको रासायनिक उत्तेजना (Chemical Sensation) हो। यो तरङ्ग-आवृत्ति (Wave Frequency) मा आधारित हुँदैन, बरु विभिन्न रसायनहरू (Different Chemicals) ले जिब्रोमा रहेका स्वाद रिसेप्टरहरू (Taste Receptors) लाई उत्तेजित गर्दा उत्पन्न हुन्छ। आयुर्वेदमा षड्रस (Six Tastes) को अवधारणा छ:

मधुर (Sweet), अम्ल (Sour), लवण (Salty), कटु (Pungent), तिक्त (Bitter), र कषाय (Astringent)। प्रत्येक रसको निर्माण दुईवटा महाभूतको संयोजनबाट हुन्छ।

१.५ सुँघ्ने (Smelling) — गन्धको पाँच विशेषता

विशेषता	अंग्रेजी	व्याख्या
गन्ध (Odor)	Odor	गन्धको मूल प्रकार — सुगन्ध वा दुर्गन्ध
तीव्रता (Intensity)	Intensity	गन्ध कति तीव्र वा मन्द छ
सुगन्ध (Aroma)	Aroma	गन्धको विशिष्ट चरित्र (Specific Character)
दिशा (Direction)	Direction	गन्ध कुन दिशाबाट आउँदैछ
दूरी (Distance)	Distance	गन्धको स्रोत कति टाढा छ

गन्ध भनेको गन्धयुक्त अणुहरू (Odorous Molecules) को ग्रहण हो। यो पनि तरङ्ग-आवृत्तिमा आधारित हुँदैन, बरु भौतिक र रासायनिक उत्तेजना (Physical and Chemical Stimuli) हो। नाकमा रहेका घ्राण रिसेप्टरहरू (Olfactory Receptors) ले गन्धयुक्त अणुहरूलाई ग्रहण गरेर विद्युतीय सङ्केतमा रूपान्तरण गर्छन्।

१.६ वैज्ञानिक सारांश तालिका (Scientific Summary)

पूर्व-तन्मात्रा	तरङ्ग प्रकार (Type)	आवृत्ति (Frequency)	ग्रहण (Perception)	स्रोत (Source)
ध्वनि (Sound)	भौतिक तरङ्ग (Physical Waves)	20 Hz - 20,000 Hz	मानव श्रवण (Human Hearing)	कम्पन (Vibrations)
स्पर्श (Touch)	मेकानिकल तरङ्ग (Mechanical Wave)	तरङ्ग-आवृत्ति लागू हुँदैन	दबाबको भिन्नता (Pressure Differential)	दबाब मापन (Gauge)
रूप (Sight)	इलेक्ट्रोम्याग्नेटिक तरङ्ग (EM Waves)	430 THz - 750 THz	दृश्य प्रकाश (Visible Light)	प्रकाश (Light)

रस (Taste)	रासायनिक उत्तेजना (Chemical Sensation)	तरङ्ग-आवृत्ति लागू हुँदैन	मुखमा (In the Mouth)	दबाब मापन (Gauge)
गन्ध (Smell)	गन्धयुक्त अणु (Odorous Molecules)	तरङ्ग-आवृत्ति लागू हुँदैन	नाकमा (Olfaction in Nose)	दबाब मापन (Gauge)

यस तालिकाबाट एउटा अत्यन्त रोचक तथ्य प्रकट हुन्छ: पाँचवटा इन्द्रियगत अनुभूतिमध्ये केवल दुईवटा (ध्वनि र दृष्टि) मात्र तरङ्ग-आवृत्ति (Wave Frequency) मा आधारित छन्। बाँकी तीनवटा (स्पर्श, स्वाद, गन्ध) भौतिक र रासायनिक उत्तेजना (Physical and Chemical Stimuli) मा आधारित छन्। यसले के देखाउँछ भने, सृष्टिको "इनर इन्जिनियरिङ" (Inner Engineering) मा दुईवटा भिन्न मेकानिजम (Mechanisms) काम गर्छन्: (१) तरङ्ग-आधारित (Wave-based) — ध्वनि र प्रकाश, र (२) कण-आधारित (Particle-based) — स्पर्श, स्वाद, गन्ध। यो ठीक क्वान्टम भौतिकीको "तरङ्ग-कण द्वैतता" (Wave-Particle Duality) सँग मेल खान्छ।

खण्ड २: स्तर २ (Level 2) — मध्यवर्ती कम्पन र अनुभूतिविहीन अवस्था

गुणविहीनता (Qualitylessness): सृष्टिको अदृश्य नक्सा (Invisible Template)

दोस्रो स्तर सृष्टिको सबैभन्दा रहस्यमय अवस्था हो। यहाँ तत्त्वहरू न त पूर्ण रूपमा अव्यक्त (Unmanifest) छन्, न त भौतिक रूपमा प्रकट (Manifest) छन्। यो बीचको अवस्था हो — जसलाई "गुणविहीनता" (Qualitylessness) भनिन्छ। यसलाई वेदान्तमा "सूक्ष्म भूत" (Sukshma Bhuta) र क्वान्टम भौतिकीमा "वेभ फङ्सन" (Wave Function) भनिन्छ।

यस अवस्थामा इन्द्रियहरूले कुनै पनि कुरा ग्रहण गर्न सक्दैनन्, जसलाई "पर्सेप्सनलेसनेस" (Perceptionlessness) भनिन्छ। यसको decode गर्दा यसलाई "अदृश्य अस्थायी नक्सा" (Invisible Temporary Sketch of the Template) भन्न सकिन्छ। अर्थात्, भौतिक संसार बन्नुभन्दा अघि यसको एउटा "ब्लुप्रिन्ट" (Blueprint) तयार हुन्छ, जुन इन्द्रियहरूले देख्न, सुन्न वा छुन सक्दैनन्।

Level-2: INTERMEDIATE VIBRATIONAL & SENSATIONAL MIXED UP: QUALITYLESSNESS : Pre-Tanmatras (Invisible Temporary Sketch of the Tamplet)

	Perceptionlessness					Blended Characterstics					
ETHER	SOUND					Two dimensional	Physical stimuli Perception	Hearinglessness	Space	Direction	Time
AIR	SOUND	TOUCH				Two dimensional	Sense : Mechano-Receptor	Feelinglessness	Space	Direction	Time
FIRE	SOUND	TOUCH	SIGHT			Three-dimensional	Thermo-receptor	Visionlessness	Space /Shape	Direction	Time
WATER	SOUND	TOUCH	SIGHT	TASTE		Stimuli	Taste Receptor	Tastelessness	Space	Direction /Fludity	Time
EARTH	SOUND	TOUCH	SIGHT	TASTE	SMELL	Stimuli	Smell Receptor	Smellessness	Space	Direction	Time

२.१ पाँचवटा अनुभूतिविहीन अवस्था (Five States of Perceptionlessness)

तत्त्व	आयाम (Dimension)	रिसेप्टर प्रकार	अवस्था	मिश्रित विशेषता
आकाश → ध्वनि	दुई-आयामिक (2D)	भौतिक उत्तेजना ग्रहण (Physical Stimuli Perception)	सुन्ने क्षमताविहीनता (Hearinglessness)	स्थान (Space)
वायु → स्पर्श	दुई-आयामिक (2D)	मेकानो-रिसेप्टर (Mechano-Receptor)	स्पर्शविहीनता (Feelinglessness)	स्थान (Space)
अग्नि → रूप	तीन-आयामिक (3D)	थर्मो-रिसेप्टर (Thermo-Receptor)	दृष्टिविहीनता (Visionlessness)	स्थान/आकार (Space/Shape)
जल → रस	उत्तेजना (Stimuli)	स्वाद रिसेप्टर (Taste Receptor)	स्वादविहीनता (Tastelessness)	स्थान (Space)
पृथ्वी → गन्ध	उत्तेजना (Stimuli)	गन्ध रिसेप्टर (Smell Receptor)	गन्धविहीनता (Smelllessness)	स्थान (Space)

यस तालिकामा सबैभन्दा महत्त्वपूर्ण कुरा "आयाम" (Dimension) को विकास हो। आकाश र वायु दुई-आयामिक (Two-dimensional) हुन्छन् । अर्थात्, तिनीहरूमा लम्बाइ र चौडाइ मात्र हुन्छ, गहिराइ (Depth) हुँदैन। तर अग्नि तत्त्वमा पुग्दा तीन-आयामिक (Three-dimensional) संरचना सुरु हुन्छ। यहाँ "आकार" (Shape) को अवधारणा पहिलो पटक प्रकट हुन्छ। यो अत्यन्त गहन अवलोकन हो, किनभने आधुनिक भौतिकशास्त्रमा पनि ऊर्जा (Energy) बाट पदार्थ (Matter) मा रूपान्तरण हुँदा तीन-आयामिक संरचना बन्छ।

	Perceptionlessness						
ETHER	SOUND					Two dimensional	Physical stimuli Perception
AIR	SOUND	TOUCH				Two dimensional	Sense : Mechano-Receptor
FIRE	SOUND	TOUCH	SIGHT			Three-dimensional	Thermo-receptor
WATER	SOUND	TOUCH	SIGHT	TASTE		Stimuli	Taste Receptor
EARTH	SOUND	TOUCH	SIGHT	TASTE	SMELL	Stimuli	Smell Receptor

Blended Characteristics					
Two dimensional	Physical stimuli Perception	Hearinglessness	Space	Direction	Time
Two dimensional	Sense: Mechano-Receptor	Feelinglessness	Space	Direction	Time
Three-dimensional	Thermo-receptor	Visionlessness	Space /Shape	Direction	Time
Stimuli	Taste Receptor	Tastelessness	Space	Direction /Fluidity	Time
Stimuli	Smell Receptor	Smelllessness	Space	Direction	Time

तर यी सबै तत्त्वहरूमा तीनवटा साझा गुणहरू अनिवार्य रूपमा जोडिएका छन्: स्थान (Space), दिशा (Direction), र समय (Time)। यसको अर्थ के हो भने, सूक्ष्म तत्त्वहरू भले भौतिक रूपमा अनुभव गर्न

नसकिने अवस्थामा होस्, तर तिनीहरू स्थान-काल (Space-Time) को ढाँचाभित्र नै अवस्थित हुन्छन्। आइन्स्टाइनको सामान्य सापेक्षता सिद्धान्त (General Theory of Relativity) ले पनि यही कुरा भन्छ — स्थान र समय अलग छैनन्, ती एउटै "स्पेस-टाइम फेब्रिक" (Space-Time Fabric) हुन्।

२.२ वैदिक प्रमाण: अव्यक्तबाट व्यक्ततर्फको यात्रा

माण्डूक्य उपनिषद्‌ले चेतनाका चार अवस्थाहरू बताउँछ: जाग्रत (Waking), स्वप्न (Dream), सुषुप्ति (Deep Sleep), र तुरीय (Turiya)। यस स्तर २ को "गुणविहीनता" (Qualitylessness) अवस्था सुषुप्ति (Deep Sleep) सँग तुलना गर्न सकिन्छ । जहाँ चेतना अवस्थित छ तर कुनै इन्द्रियगत अनुभूति हुँदैन।

नान्तःप्रज्ञं न बहिष्प्रज्ञं नोभयतःप्रज्ञं
न प्रज्ञानघनं न प्रज्ञं नाप्रज्ञम्।
अदृष्टमव्यवहार्यमग्राह्यमलक्षणम्
अचिन्त्यमव्यपदेश्यमेकात्मप्रत्ययसारं
प्रपञ्चोपशमं शान्तं शिवमद्वैतं
चतुर्थं मन्यन्ते स आत्मा स विज्ञेयः॥
— माण्डूक्य उपनिषद् ७

[नेपाली अर्थ: न भित्री चेतना, न बाहिरी चेतना, न दुवैको मिश्रण, न चेतनाको घनत्व, न चेतन, न अचेतन। अदृश्य, व्यवहारातीत, अग्राह्य, लक्षणरहित, अचिन्त्य, अव्यपदेश्य, एकात्मप्रत्ययसार, प्रपञ्चको उपशम, शान्त, शिव, अद्वैत — यो चौथो (तुरीय) मानिन्छ। यो नै आत्मा हो, यसैलाई जान्नुपर्छ।]

यस श्लोकमा "अदृष्टम्" (अदृश्य), "अग्राह्यम्" (ग्रहण गर्न नसकिने), "अलक्षणम्" (लक्षणरहित) जस्ता शब्दहरू ठीक त्यही कुरा भन्छन् जुन यहाँ गरिएको decode ले "Perceptionlessness" र "Qualitylessness" भनेको छ। सूक्ष्म तत्त्वहरू यसै अवस्थामा हुन्छन् — अवस्थित छन् तर इन्द्रियहरूले ग्रहण गर्न सक्दैनन्।

क्वान्टम भौतिकीमा यसैलाई "सुपरपोजिसन" (Superposition) भनिन्छ। एउटा कण (Particle) एकैसाथ धेरै अवस्थाहरूमा हुन सक्छ — तर जबसम्म कसैले अवलोकन (Observe) गर्दैन, त्यो कुनै एक निश्चित अवस्थामा "कोल्याप्स" (Collapse) हुँदैन। ठीक त्यसैगरी, सूक्ष्म तन्मात्राहरू यस स्तर २ मा "सुपरपोजिसन" अवस्थामा हुन्छन् — ध्वनि पनि हो, ध्वनि पनि होइन; स्पर्श पनि हो, स्पर्श पनि होइन। पर्यवेक्षक (Observer) को उपस्थितिमा मात्र ती भौतिक रूपमा प्रकट हुन्छन्।

खण्ड ३: स्तर ३ (Level 3) — अल्ट्रा बेसिक लेभल (Ultra Basic Level)

पूर्व-तन्मात्रा: सम्भावनाको बीजावस्था (Precursors of Tanmatras)

सृष्टिको सबैभन्दा पहिलो र सूक्ष्म अवस्था "अल्ट्रा बेसिक लेभल" (Ultra Basic Level) हो। यहाँ पञ्चमहाभूतहरू भौतिक रूपमा प्रकट हुनुभन्दा अघिको अवस्था (Pre-Tanmatras) हुन्छ। यस स्तरमा

इन्द्रियगत गुणहरू (Sensory Qualities) क्रमशः थपिँदै जान्छन्, तर ती गुणहरू अझै भौतिक रूपमा अनुभव गर्न सकिने अवस्थामा पुगेका हुँदैनन्। यो अवस्थालाई सांख्य दर्शनमा "अव्यक्त" (Avyakta/Unmanifest) भनिन्छ।

यस स्तरमा सबैभन्दा महत्त्वपूर्ण कुरा के हो भने, प्रत्येक तत्त्वमा गुणहरू क्रमशः (Progressively) थपिँदै जान्छन्। आकाशमा केवल एउटा गुण (ध्वनि) हुन्छ, तर पृथ्वीमा पुग्दा पाँचवटै गुणहरू जम्मा हुन्छन्। यसले के देखाउँछ भने, सृष्टि सरल (Simple) बाट जटिल (Complex) तर्फ विकसित हुन्छ — ठीक त्यसैगरी जसरी आधुनिक विज्ञानमा एउटा एकल कोष (Single Cell) बाट बहुकोषीय जीव (Multi-cellular Organism) बन्छ।

३.१ गुणहरूको क्रमिक विकास (Progressive Accumulation of Qualities)

तत्त्व (Element)	**गुण १**	**गुण २**	**गुण ३**	**गुण ४**	**गुण ५**
आकाश (Ether)	ध्वनि (Sound)	—	—	—	—
वायु (Air)	ध्वनि (Sound)	स्पर्श (Touch)	—	—	—
अग्नि (Fire)	ध्वनि (Sound)	स्पर्श (Touch)	रूप (Sight)	—	—
जल (Water)	ध्वनि (Sound)	स्पर्श (Touch)	रूप (Sight)	रस (Taste)	—
पृथ्वी (Earth)	ध्वनि (Sound)	स्पर्श (Touch)	रूप (Sight)	रस (Taste)	गन्ध (Smell)

श्रीमद्भागवत महापुराण (३.५.३१-३६) ले यसैलाई विस्तृत रूपमा व्याख्या गर्दछ: "तामसिक पक्षबाट ध्वनिको सूक्ष्म तत्त्व (भूत-सूक्ष्म) उत्पन्न हुन्छ। त्यस ध्वनिबाट आकाश तत्त्व बन्छ। आकाशले स्पर्शको तन्मात्रा उत्पन्न गर्छ। त्यस स्पर्शबाट वायु तत्त्व बन्छ। शक्तिशाली वायु तत्त्वले रूपको तन्मात्रा उत्पन्न गर्छ, त्यसबाट अग्नि तत्त्व बन्छ। अग्निले रसको तन्मात्रा उत्पन्न गर्छ, त्यसबाट जल तत्त्व बन्छ। जलले गन्धको तन्मात्रा उत्पन्न गर्छ, त्यसबाट पृथ्वी तत्त्व बन्छ। पछिल्लो तत्त्वले अघिल्ला सबै तत्त्वका गुणहरू समेट्छ।"

तेस्रो र अन्तिम स्तर (Level 3) मा सूक्ष्म तन्मात्राहरूले भौतिक तरङ्ग (Physical Waves) र रासायनिक उत्तेजना (Chemical Stimuli) को रूप लिन्छन्। यसलाई "इनर इन्जिनियरिङ" (Inner Engineering) भन्न सकिन्छ। किनभने यहाँ प्रकृतिले आफ्नो भित्री संरचनालाई (Internal Architecture) भौतिक

संसारमा रूपान्तरण गर्छ। यो त्यो बिन्दु हो जहाँ अव्यक्त (Unmanifest) ले व्यक्त (Manifest) को रूप लिन्छ।

३.२ वैदिक देवता र तत्त्वको सम्बन्ध (Vedic Deity-Tattva Mapping)

यहाँ गरिएको decode ले प्रत्येक तत्त्वलाई वैदिक देवता, सांख्य तत्त्व र ब्रह्माण्डीय कार्यसँग जोडेको छ। यो अत्यन्त गहन सम्बन्ध हो, जसले सृष्टिको प्रत्येक तहमा चेतनाको भूमिकालाई स्पष्ट पार्छ।

तत्त्व	वैदिक देवता	सांख्य तत्त्व	ब्रह्माण्डीय कार्य
आकाश (Ether)	शिव	पुरुष → परमात्मा	ब्रह्माण्डीय चेतना (Universal Consciousness)
वायु (Air)	शिव-पार्वती	प्रकृति → आत्मा	चेतना, शुद्धता, अक्सिजन, आध्यात्मिक सोम (Spiritual SOMA)
अग्नि (Fire)	महेश्वर	सूर्य/सोम → महत्/बुद्धि	पहिचान खोज्ने, पाचन, पोषणात्मक सोम (Nutritional SOMA)
जल (Water)	ब्रह्मा	अमृत/हिलिङ → अहङ्कार	स्व-हिलिङ र औषधीय (Healing Amrit)
पृथ्वी (Earth)	विष्णु	पोषण/ऊर्जा/विष → मन	रक्षा, पोषण र प्रजनन (Maintenance)

Level-3: ULTRA BASIC LEVEL : Pre-Tanmatras (Precursors of Tanmatras)

ETHER	SOUND					Shiva
AIR	SOUND	TOUCH				Shiva-Parwati
FIRE	SOUND	TOUCH	SIGHT			Maheswor
WATER	SOUND	TOUCH	SIGHT	TASTE		Brahma
EARTH	SOUND	TOUCH	SIGHT	TASTE	SMELL	Vishnu

यस तालिकाको गहिरो अर्थ यो हो: आकाश तत्त्वमा शिव (Pure Consciousness) विराजमान हुनुहुन्छ, जो पुरुष वा परमात्माको प्रतिनिधित्व गर्नुहुन्छ। यो सम्पूर्ण सृष्टिको मूल चेतना हो — जसलाई क्वान्टम भौतिकीमा "क्वान्टम भ्याकुम" (Quantum Vacuum) वा "शून्य-बिन्दु क्षेत्र" (Zero-Point Field) भनिन्छ। जब यो चेतना प्रकृतिसँग (शिव-पार्वती) मिल्छ, त्यहाँ आत्मा (Individual Consciousness) को जन्म हुन्छ। यसैलाई सांख्य दर्शनमा "प्रकृति-पुरुष संयोग" भनिन्छ।

Shiva	PURUSH	Factors Combining	PARAMATMA	Universal Conciousness
Shiva-Parwati	PRAKRITI	Factors Combining	AATMA	Conciousness, Purity, Oxygen, Spiritual SOMA
Maheswor	SURYA, SOMA (MOON)	Factors Combining	MAHAT or BUDDHI	Identity Seeker, Purity, Digestion, Nutritional SOMA
Brahma	AMRIT / HEALING	Factors Combining	AHAMKARA or EGO	Healing & Medicinal (Amrit)
Vishnu	NUTRITION / ENERGY / BISHA	Factors Combining	MIND	Maintenance (Feeding & Reproducing)

न तस्य कार्यं करणं च विद्यते न तत्समश्चाभ्यधिकश्च दृश्यते।
परास्य शक्तिर्विविधैव श्रूयते स्वाभाविकी ज्ञानबलक्रिया च॥

— श्वेताश्वतर उपनिषद् ६.८

[नेपाली अर्थ: उहाँको (परमात्माको) न कार्य छ न करण (साधन)। उहाँसमान वा उहाँभन्दा श्रेष्ठ कोही देखिँदैन। उहाँको परा शक्ति विविध प्रकारकी सुनिन्छ — स्वाभाविक ज्ञान, बल र क्रिया।]

यसरी, शिव (परमात्मा) को शक्ति नै प्रकृतिको रूपमा प्रकट हुन्छ। अग्नि तत्त्वमा महेश्वर (सूर्य र सोम/चन्द्रमा) ले बुद्धि (Mahat/Intellect) निर्माण गर्छन् — यो "पहिचान खोज्ने" (Identity Seeker) शक्ति हो, जसले "म को हुँ?" भन्ने प्रश्न उठाउँछ। जल तत्त्वमा ब्रह्माले अहङ्कार (Ego) निर्माण गर्नुहुन्छ। यो "म" भन्ने भावना हो, तर यसमा "अमृत" वा स्व-हिलिङ (Self-Healing) को शक्ति पनि हुन्छ। अन्ततः

पृथ्वी तत्त्वमा विष्णुले मन (Mind) निर्माण गर्नुहुन्छ। यो भौतिक संसारमा रक्षा, पोषण र प्रजनन (Maintenance, Feeding, Reproducing) को कार्य गर्छ।

यसमा "सोम" (SOMA) को दोहोरो अर्थ अत्यन्त महत्त्वपूर्ण छ। वायु तत्त्वमा "आध्यात्मिक सोम" (Spiritual SOMA) हुन्छ। यो चेतनाको शुद्ध रस हो, जसले आत्माको पोषण गर्छ। अग्नि तत्त्वमा "पोषणात्मक सोम" (Nutritional SOMA) हुन्छ। यो शरीरको पाचन र पोषण गर्ने रस हो। ऋग्वेदमा सोमलाई "देवताहरूको अमृत" मानिएको छ, जुन आध्यात्मिक र भौतिक दुवै स्तरमा काम गर्छ।

निष्कर्ष: तीनवटा स्तरको एकीकृत दृष्टि (Unified Vision)

यो decode ले सृष्टिको सबैभन्दा सूक्ष्म अवस्थालाई तीन स्तरहरूमा स्पष्ट विभाजन गरेको छ:

स्तर १ (Inner Engineering): यो सम्भावनाको भौतिक प्रकटीकरण (Physical Manifestation) हो। यहाँ प्रत्येक तन्मात्राका पाँचवटा विशेषताहरू प्रकट हुन्छन् र तरङ्ग वा रासायनिक उत्तेजनाको रूपमा इन्द्रियहरूले ग्रहण गर्न सक्छन्। वैदिक दर्शनमा यसलाई "स्थूल भूत" (Sthula Bhuta) तर्फको यात्रा भनिन्छ। यो ठीक क्वान्टम वेभ फङ्सन कोल्याप्स (Wave Function Collapse) जस्तो हो। जहाँ सम्भावना एक निश्चित अवस्थामा परिणत हुन्छ।

स्तर २ (Qualitylessness): यो सम्भावनाको "ब्लुप्रिन्ट" (Blueprint) अवस्था हो। यहाँ तत्त्वहरूले आयामिक संरचना (Dimensional Structure) लिन सुरु गर्छन् तर इन्द्रियहरूले ग्रहण गर्न सक्दैनन्। वैदिक दर्शनमा यसलाई "सूक्ष्म भूत" (Sukshma Bhuta) भनिन्छ। यो ठीक क्वान्टम सुपरपोजिसन (Quantum Superposition) जस्तो हो — जहाँ कण एकैसाथ धेरै अवस्थाहरूमा हुन्छ।

स्तर ३ (Ultra Basic Level): यो सम्भावनाको बीजावस्था (Seed State of Potential) हो। यहाँ तत्त्वहरू अव्यक्त (Unmanifest) छन् तर गुणहरू क्रमशः थपिँदै जान्छन्। वैदिक दर्शनमा यसलाई "अव्यक्त प्रकृति" (Avyakta Prakriti) भनिन्छ। यो ठीक क्वान्टम भ्याकुम (Quantum Vacuum) जस्तो हो — जहाँ सबै कुरा सम्भावनाको रूपमा अवस्थित छ तर भौतिक रूपमा प्रकट भएको छैन।

सर्वं खल्विदं ब्रह्म।

— छान्दोग्य उपनिषद् ३.१४.१

[नेपाली अर्थ: यो सम्पूर्ण दृश्यमान संसार ब्रह्म नै हो।]

अन्ततः, यी तीनवटा स्तरहरू अलग-अलग होइनन् । ती एउटै सृष्टि प्रक्रियाका तीनवटा चरण (Three Phases of One Creation Process) हुन्।

आकाशको शून्यता (Vacuum) बाट सुरु भएर, सम्भावनाको अदृश्य नक्सा (Invisible Blueprint) हुँदै, अन्ततः भौतिक तरङ्ग र रासायनिक उत्तेजना (Physical Waves and Chemical Stimuli) को रूपमा हाम्रो इन्द्रियहरूसम्म आइपुग्ने यो यात्रा नै प्रकृतिको सबैभन्दा ठूलो "इनर इन्जिनियरिङ" (Inner

Engineering) हो। र यो सम्पूर्ण प्रक्रियालाई वैदिक ऋषिहरूले हजारौं वर्ष अघि नै बुझेका थिए। क्वान्टम भौतिकी, तरङ्ग विज्ञान र रसायन विज्ञानले यो कुराको प्रमाणित गरिरहेको छ।

सन्दर्भ सूची (References)

[1] तैत्तिरीय उपनिषद् (२.१) — आकाशबाट पञ्चमहाभूतको सृष्टि प्रक्रिया।
[2] सांख्य कारिका (२२, २४, २५) — प्रकृतिबाट महत्, अहङ्कार, तन्मात्रा र महाभूतको विकासक्रम।
[3] श्रीमद्भागवत महापुराण (३.५.३१-३६) — तत्त्वहरूमा गुणहरूको क्रमिक विकास।
[4] माण्डूक्य उपनिषद् (७) — तुरीय अवस्था र अनुभूतिविहीनताको व्याख्या।
[5] श्वेताश्वतर उपनिषद् (६.८) — परमात्माको परा शक्ति।
[6] छान्दोग्य उपनिषद् (६.३.२-३) — त्रिवृत्करण (Trivrtam) प्रक्रिया।
[7] ऐतरेय उपनिषद् (१.१.४) — तत्त्वहरूबाट इन्द्रियहरूको निर्माण।
[8] वेदान्त सार — पञ्चीकरण (Panchikaran) प्रक्रिया।
[9] Physics of Sound — Physical waves and human hearing range (20 Hz - 20 kHz).
[10] Electromagnetic Spectrum — Visible light frequencies (430 THz - 750 THz).
[11] Quantum Mechanics — Wave Function, Superposition, and Wave-Particle Duality.
[12] Einstein, A. (1915) — General Theory of Relativity: Space-Time Fabric.

॥ ॐ शान्तिः शान्तिः शान्तिः ॥

॥ ॐ ॥

तह १-बी (Layer 1B): मानव शरीरको तत्त्व संरचना र पञ्चीकरण

प्रस्तावना

'Layer 1B' को Decode ले सृष्टिको सूक्ष्म तहबाट भौतिक शरीर (Physical Body) कसरी निर्माण हुन्छ त्यसको अत्यन्त गहन गणितीय र वैज्ञानिक व्याख्या गर्दछ। वैदिक दर्शनमा यसलाई 'पञ्चीकरण' (Panchikarana) भनिन्छ, जसले पाँच सूक्ष्म तत्त्वहरू (Subtle Elements) मिलेर कसरी स्थूल तत्त्वहरू (Gross Elements) बन्छन् भन्ने कुराको सूत्र दिन्छ।यस अध्यायमा हामी उक्त decode मा रहेका पाँच प्रमुख विषयहरूलाई अलग-अलग खण्डमा विस्तृत रूपमा बुझ्नेछौं । पञ्चीकरणको गणितीय सूत्र, त्रिदोष (Tridosha) को निर्माण, षड्रस (Six Tastes) को विज्ञान, इन्द्रियहरूको कार्यप्रणाली, र 'ॐ नमः शिवाय' को ब्रह्माण्डीय कोड।

खण्ड १: पञ्चीकरण (Panchikarana) — सृष्टिको गणितीय सूत्र

Decode को पहिलो तालिकाले 'Human Body - Elemental Composition' देखाउँछ। यसमा प्रत्येक तत्त्वले आफ्नो ५०% (Self) गुण राख्छ भने बाँकी ५०% मा अन्य चार तत्त्वहरूको १२.५% का दरले मिश्रण हुन्छ। यो कुनै सामान्य तालिका होइन, यो आदि शंकराचार्यको 'पञ्चीकरणम्' (Panchikaranam) ग्रन्थको हुबहु गणितीय सूत्र हो।

तासां त्रिवृतं त्रिवृतमेकैकां करवाणीति
सेयं देवतेमास्तिस्रो देवता अनेनैव जीवेनात्मनानुप्रविश्य नामरूपे व्याकरोत्॥
— छान्दोग्य उपनिषद् ६.३.२-३

[नेपाली अर्थ: ती देवता (परमात्मा) ले विचार गर्नुभयो - म यी तीन देवता (अग्नि, जल, पृथ्वी) मध्ये प्रत्येकलाई तीन-तीन भागमा विभाजन गर्छु र जीवात्माको रूपमा प्रवेश गरेर नाम र रूप प्रकट गर्छु।]

छान्दोग्य उपनिषद्को यो 'त्रिवृत्करण' (Tripartition) सिद्धान्त नै पछि वेदान्त दर्शनमा 'पञ्चीकरण' (Quintuplication) को रूपमा विकसित भयो। यो decode ले देखाएको गणितीय सूत्र (५०% + १२.५% × ४) ले के प्रमाणित गर्छ भने, हाम्रो शरीरमा रहेको पृथ्वी तत्त्व १००% शुद्ध पृथ्वी होइन। यसमा ५०% पृथ्वी, १२.५% जल, १२.५% अग्नि, १२.५% वायु र १२.५% आकाश मिसिएको हुन्छ।

आधुनिक विज्ञान (Modern Science) मा यसलाई 'क्वान्टम हाइब्रिडाइजेसन' (Quantum Hybridization) वा 'मोलिक्युलर अर्बिटल मिक्सिङ' (Molecular Orbital Mixing) सँग तुलना गर्न सकिन्छ। जसरी रसायन विज्ञानमा s र p अर्बिटलहरू मिलेर sp3 हाइब्रिड अर्बिटल बन्छन्, त्यसैगरी सूक्ष्म तन्मात्राहरू (Subtle Tanmatras) एक-आपसमा मिसिएर मात्र भौतिक पदार्थ (Physical Matter) को निर्माण हुन्छ।

तत्त्व (Elements)	स्वयं (Self)	आकाश	वायु	अग्नि	जल	पृथ्वी
आकाश (Akash)	५०%	-	१२.५%	१२.५%	१२.५%	१२.५%
वायु (Vayu)	५०%	१२.५%	-	१२.५%	१२.५%	१२.५%
अग्नि (Teja)	५०%	१२.५%	१२.५%	-	१२.५%	१२.५%
जल (Jala)	५०%	१२.५%	१२.५%	१२.५%	-	१२.५%
पृथ्वी (Prithvi)	५०%	१२.५%	१२.५%	१२.५%	१२.५%	-

खण्ड २: त्रिदोष (Tridosha) को निर्माण

त्रिदोष decode अनुसार 'Earth + Water → Kapha', 'Water + Fire → Pitta', र 'Air + Space → Vata' को समीकरण आयुर्वेदको मूल आधार हो। यसले पञ्चीकरणको प्रक्रियाबाट भौतिक तत्त्वहरू बनेपछि, ती तत्त्वहरू मानव शरीरमा कसरी सञ्चालन हुन्छन् त्यसको ज्ञान दिन्छ।

सर्वं द्रव्यं पाञ्चभौतिकमस्मिन्नर्थे।

— चरक संहिता, सूत्रस्थान २६.१०

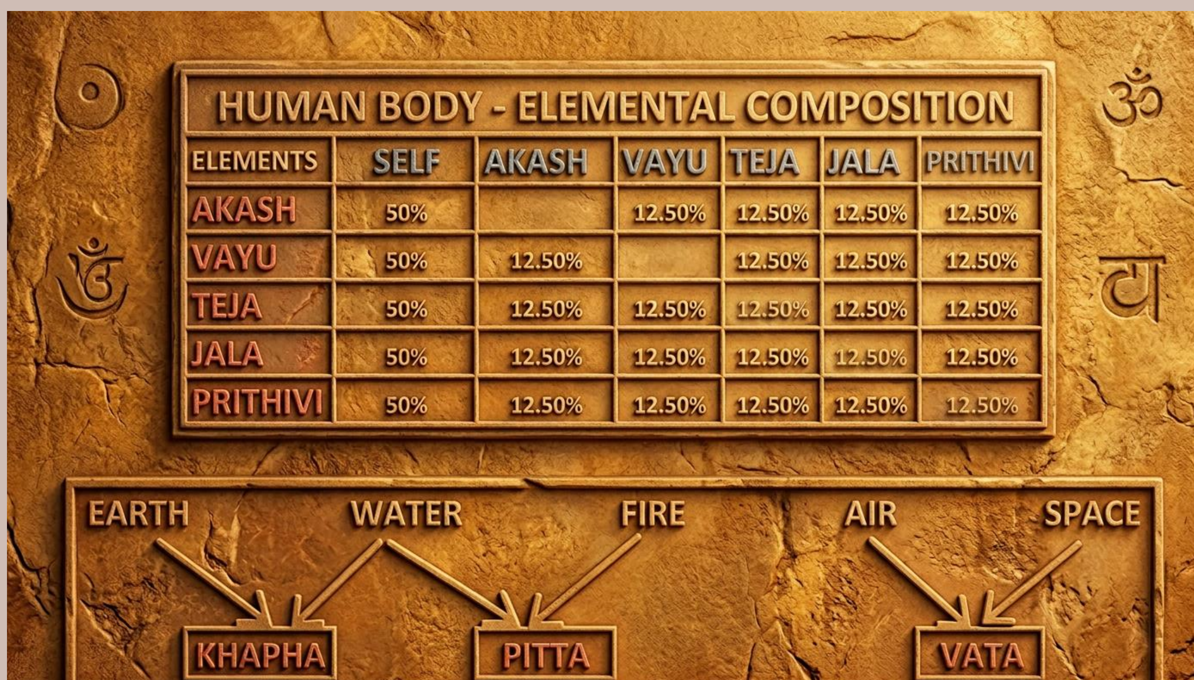
[नेपाली अर्थ: यस ब्रह्माण्डमा रहेका सम्पूर्ण द्रव्य (पदार्थ) हरू पञ्चमहाभूतबाटै बनेका हुन्।]

उक्त decode मा रहेको 'Dosha Triangle' ले वात, पित्त र कफको सन्तुलनलाई देखाउँछ। आधुनिक चिकित्सा विज्ञान (Modern Medical Science) सँग यसको गहिरो सम्बन्ध छ:

१. **वात (Vata - Air + Space):** यो शरीरको 'नर्भस सिस्टम' (Nervous System) सँग सम्बन्धित छ। यसले शरीरका सबै प्रकारका चालहरू (Movements), विद्युतीय सङ्केतहरू (Electrical Impulses) र श्वासप्रश्वासलाई नियन्त्रण गर्छ।

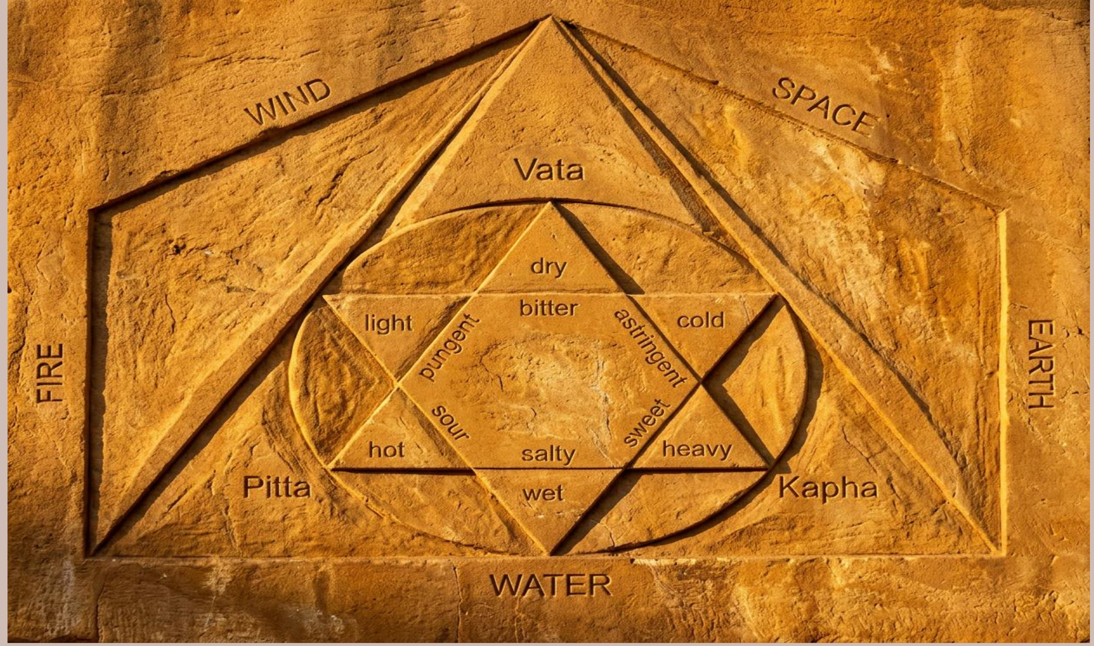
२. **पित्त (Pitta - Fire + Water):** यो शरीरको 'मेटाबोलिक र इन्डोक्राइन सिस्टम' (Metabolic and Endocrine System) सँग सम्बन्धित छ। यसले पाचन (Digestion), तापक्रम नियन्त्रण र हर्मोनहरूको सञ्चालन गर्छ।

३. **कफ (Kapha - Earth + Water):** यो शरीरको 'इम्युन र स्ट्रक्चरल सिस्टम' (Immune and Structural System) सँग सम्बन्धित छ। यसले शरीरलाई स्थिरता (Stability), पोषण र रोग प्रतिरोधात्मक क्षमता प्रदान गर्छ।



HUMAN BODY - ELEMENTAL COMPOSITION

ELEMENTS	SELF	AKASH	VAYU	TEJA	JALA	PRITHIVI
AKASH	50%		12.50%	12.50%	12.50%	12.50%
VAYU	50%	12.50%		12.50%	12.50%	12.50%
TEJA	50%	12.50%	12.50%	12.50%	12.50%	12.50%
JALA	50%	12.50%	12.50%	12.50%	12.50%	12.50%
PRITHIVI	50%	12.50%	12.50%	12.50%	12.50%	12.50%



खण्ड ३: षड्रस (Six Tastes) को रसायन विज्ञान

षड्रस decode ले छ वटा स्वादहरू (Six Tastes) कुन-कुन तत्त्व मिलेर बन्छन् भन्ने कुरा स्पष्ट पारेको छ। यो केवल जिब्रोको अनुभूति होइन, यो शरीरको रसायन विज्ञान (Biochemistry) हो।

षड्रसाः मधुरो अम्लो लवणस्तिक्त एव च। कटुकः कषाय इति।
— चरक संहिता, सूत्रस्थान २६.४०

स्वाद (Taste)	तत्त्व संयोजन (Element Combination)	वैज्ञानिक प्रभाव (Scientific Effect)
मधुर (Sweet)	पृथ्वी + जल (Earth + Water)	कार्बोहाइड्रेट र प्रोटिन निर्माण, ऊर्जा प्रदान
अम्ल (Sour)	जल + अग्नि (Water + Fire)	पाचन इन्जाइम र एसिडको उत्पादन
लवण (Salty)	पृथ्वी + अग्नि (Earth + Fire)	इलेक्ट्रोलाइट सन्तुलन (Electrolyte Balance)
तिक्त (Bitter)	वायु + आकाश (Air + Space)	डिटक्सिफिकेसन (Detoxification), कलेजो सफा गर्ने
कटु (Pungent)	वायु + अग्नि (Air + Fire)	मेटाबोलिजम बढाउने, रक्तसञ्चार तीव्र पार्ने
कषाय (Astringent)	वायु + पृथ्वी (Air + Earth)	कोशिकाहरूलाई खुम्च्याउने (Cellular Contraction)

आधुनिक विज्ञानले पनि यसलाई प्रमाणित गरेको छ। उदाहरणका लागि, गुलियो (Sweet) स्वादका लागि जिब्रोमा रहेका T1R2 र T1R3 रिसेप्टरहरू सक्रिय हुन्छन्, जसले शरीरलाई ऊर्जा (Carbohydrates) को सङ्केत दिन्छन्। नुनिलो (Salty) स्वादले ENaC च्यानलमार्फत सोडियम (Na+) आयनहरू ग्रहण गर्छ, जुन पृथ्वी र अग्निको संयोजन हो।

यहाँ decode गरिएको षड्रस (Six Tastes) को सिद्धान्त केवल जिब्रोको अनुभूति मात्र होइन, यो मानव शरीरको सम्पूर्ण रसायन विज्ञान (Biochemistry) र मोलिक्युलर जीवविज्ञान (Molecular Biology) को आधार हो। आयुर्वेदका महान् ग्रन्थहरू "चरक संहिता, सुश्रुत संहिता र अष्टाङ्ग हृदय" ले हजारौं वर्षअघि नै कुन स्वाद कुन पञ्चमहाभूतबाट बन्छ र त्यसले शरीरमा कस्तो प्रभाव पार्छ भन्ने कुराको वैज्ञानिक व्याख्या गरेका थिए। आजको आधुनिक विज्ञानले Taste Receptors (T1R, T2R, ENaC, OTOP1, TRPV1) को खोजमार्फत ती वैदिक सत्यहरूलाई मोलिक्युलर स्तरमा प्रमाणित गरेको छ।

यस अध्यायमा हामी decode मा रहेका ६ वटा स्वादहरूलाई प्रत्येकको छुट्टाछुट्टै खण्डमा वैदिक श्लोक, पञ्चमहाभूतको संयोजन, र आधुनिक विज्ञानको मोलिक्युलर मेकानिजम (Molecular Mechanism) सहित विस्तृत रूपमा व्याख्या गर्नेछौं।

षड्रस (Six Tastes) - वैदिक रसायन र आधुनिक मोलिक्युलर जीवविज्ञान DECODE:

खण्ड १: मधुर रस (Sweet Taste) — ऊर्जा र निर्माणको स्रोत

वैदिक दर्शन अनुसार मधुर रस (Sweet Taste) पृथ्वी र जल तत्त्वको संयोजनबाट बन्छ। चरक संहिता (सूत्रस्थान २६.४०) ले यसलाई शरीरको निर्माण र पोषणको मुख्य आधार मानेको छ। सुश्रुत संहिता (सूत्रस्थान ४२) ले मधुर रसमा "सोम" (Soma/Water) गुणको प्रधानता हुने कुरा उल्लेख गरेको छ, जसले शरीरलाई शीतलता, स्थिरता र ऊर्जा प्रदान गर्छ। तपाईंको decode ले पनि यसलाई "पृथ्वी + जल" को संयोजन मानेको छ, जसले कार्बोहाइड्रेट र प्रोटिन निर्माण गरी शरीरलाई ऊर्जा प्रदान गर्छ।

AYURVEDIC TASTE & ELEMENT CORRESPONDENCES

Sweet	Earth + water
Sour	Water + fire
Salty	Earth + fire
Astringent	Air + earth
Bitter	Air + space
Pungent	Air + fire

षड्रसाः मधुरो अम्लो लवणस्तिक्त एव च। कटुकः कषायश्च इति।
— चरक संहिता, सूत्रस्थान २६.४०

[अर्थ: षड्रसाः भनेका छवटा रसहरू हुन् — मधुर (गुलियो), अम्ल (अमिलो), लवण (नुनिलो), तिक्त (तीतो), कटु (पिरो) र कषाय (टर्रो) हुन्।]

आधुनिक विज्ञान (Modern Science) ले यसलाई मोलिक्युलर स्तरमा प्रमाणित गरेको छ। जिब्रोमा रहेका Taste Receptor Cells (TRCs) मा T1R2 र T1R3 नामक दुईवटा प्रोटिन मिलेर बनेको Heterodimeric G Protein-Coupled Receptor (GPCR) हुन्छ। जब हामी गुलियो खानेकुरा खान्छौं, सुगरका अणुहरू (Sugar molecules) यी T1R2/T1R3 रिसेप्टरहरूमा टाँसिन्छन्। यसले कोषिकाभित्र G-protein (Gustducin) लाई सक्रिय बनाउँछ, जसले PLCβ2 इन्जाइममार्फत क्याल्सियम (Ca^{2+}) आयनहरू रिलिज गर्छ। अन्त्यमा TRPM5 च्यानल खुल्छ र मस्तिष्कमा ऊर्जा (Carbohydrates) प्राप्त भएको सङ्केत पुग्छ। यसै सङ्केतको आधारमा प्यान्क्रियाजले इन्सुलिन (Insulin) उत्पादन सुरु गर्छ, जुन पृथ्वी र जल तत्त्वले शरीर निर्माण गर्ने वैदिक सिद्धान्तको प्रत्यक्ष वैज्ञानिक प्रमाण हो [१]।

खण्ड २: अम्ल रस (Sour Taste) — पाचन र इन्जाइमको उत्प्रेरक

Decode अनुसार अम्ल रस (Sour Taste) जल र अग्नि तत्त्वको संयोजनबाट बन्छ। आयुर्वेदमा अम्ल रसलाई पाचन अग्नि (Digestive Fire) बढाउने, र्याल र इन्जाइमहरूको उत्पादन गर्ने, र शरीरमा उष्णता (Heat) ल्याउने रसको रूपमा लिइन्छ। यसले खानालाई टुक्र्याउने र पचाउने काम गर्छ, जुन अग्निको मुख्य कार्य हो, र यसलाई तरल माध्यमबाट शरीरभरि पुर्याउने काम जल तत्त्वले गर्छ।

आधुनिक विज्ञानले भर्खरै (सन् २०१८ मा) अम्ल रसको रहस्य पत्ता लगाएको छ। वैज्ञानिकहरूले OTOP1 (Otopetrin-1) नामक विशेष प्रोटोन च्यानल (Proton Channel) पत्ता लगाएका छन्। अमिलो खानेकुरामा एसिड (जस्तैः साइट्रिक एसिड, एसिटिक एसिड) हुन्छ, जसले हाइड्रोजन आयनहरू (H^+) वा प्रोटोनहरू उत्पादन गर्छ। यी H^+ आयनहरू OTOP1 च्यानलमार्फत सिधै स्वाद कोषिकाभित्र प्रवेश गर्छन्। यसले कोषिकाको pH level घटाउँछ र विद्युतीय सङ्केत (Depolarization) उत्पन्न गर्छ [२]। यो प्रक्रियाले पेटमा ग्यास्ट्रिक एसिड (HCl) र पाचन इन्जाइमहरूको उत्पादनलाई तीव्र बनाउँछ, जुन यहाँ गरिएको decode मा उल्लेख गरिएको "पाचन इन्जाइम र एसिडको उत्पादन" सँग हुबहु मिल्छ।

खण्ड ३: लवण रस (Salty Taste) — इलेक्ट्रोलाइट र सन्तुलन

Decode मा लवण रस (Salty Taste) लाई पृथ्वी र अग्निको संयोजन मानिएको छ (यद्यपि केही आयुर्वेदिक ग्रन्थहरू जस्तै **अष्टाङ्ग हृदय**ले यसलाई जल र अग्निको संयोजन मान्छन्)। लवण रसले शरीरमा पानीको मात्रा सन्तुलन गर्ने, नसाहरूमा विद्युतीय सञ्चार (Nerve Conduction) गराउने, र शरीरको तापक्रम (अग्नि) कायम राख्ने काम गर्छ।

आधुनिक जीवविज्ञानले नुनिलो स्वादको पहिचान ENaC (Epithelial Sodium Channel) मार्फत हुने प्रमाणित गरेको छ। जब हामी नुन (NaCl) खान्छौं, सोडियम आयनहरू (Na^+) यो ENaC च्यानलमार्फत सिधै कोषिकाभित्र प्रवेश गर्छन्। सोडियम एउटा Electrolyte हो, जसले शरीरको Fluid Balance र Blood Pressure नियन्त्रण गर्छ [३]। स्नायु प्रणाली (Nervous System) मा सन्देश प्रवाह गर्ने Action Potential सिर्जना गर्न सोडियम र पोटासियम पम्पको आवश्यकता पर्छ। यसरी लवण रसले शरीरको विद्युतीय र रासायनिक सन्तुलन (Electrolyte Balance) कायम राख्छ, जुन वैदिक विज्ञानको गहिरो सत्य हो।

खण्ड ४: तिक्त रस (Bitter Taste) — डिटक्सिफिकेसन र सुरक्षा

Decode अनुसार तिक्त रस (Bitter Taste) वायु र आकाश तत्त्वको संयोजनबाट बन्छ। आयुर्वेदमा तिक्त रसलाई सबैभन्दा चिसो, हल्का र सुक्खा मानिन्छ। यसले शरीरका विषाक्त पदार्थहरू (Toxins) नष्ट गर्ने, कलेजो सफा गर्ने, र रगत शुद्ध गर्ने काम गर्छ। वायु र आकाश तत्त्वले शरीरका खाली ठाउँहरू (Channels/Srotas) लाई सफा राख्ने काम गर्छन्।

आधुनिक विज्ञानमा तिक्त रसको संयन्त्र सबैभन्दा जटिल छ। मानव जिब्रोमा T2R (TAS2R) परिवारका २५ भन्दा बढी फरक-फरक रिसेप्टरहरू हुन्छन्, जसले हजारौं प्रकारका विषाक्त र तिक्त यौगिकहरू पहिचान गर्न सक्छन्। विकासवादी दृष्टिकोण (Evolutionary perspective) बाट, तिक्त स्वाद विष (Poison) पहिचान गर्ने सुरक्षा संयन्त्र हो। जब T2R रिसेप्टर सक्रिय हुन्छ, यसले मस्तिष्कलाई मात्र सङ्केत दिँदैन, तर कलेजोमा CYP450 (Cytochrome P450) इन्जाइमहरूलाई पनि सक्रिय बनाउँछ [४]। यी इन्जाइमहरूले शरीरका विषाक्त पदार्थहरूलाई टुक्र्याएर बाहिर निकाल्ने (Detoxification) काम गर्छन्। यसले तपाईंको decode को "डिटक्सिफिकेसन, कलेजो सफा गर्ने" सिद्धान्तलाई मोलिक्युलर स्तरमा प्रमाणित गर्छ।

खण्ड ५: कटु रस (Pungent Taste) — मेटाबोलिजम र रक्तसञ्चार

Decode मा कटु रस (Pungent/Spicy Taste) लाई वायु र अग्नि तत्त्वको संयोजन मानिएको छ। पिरो वा कटु रसले शरीरमा अत्यधिक ताप (अग्नि) उत्पन्न गर्छ र त्यसलाई शरीरभरि द्रुत गतिमा फैलाउने (वायु) काम गर्छ। यसले मेटाबोलिजम (Metabolism) बढाउने, रक्तसञ्चार (Blood Circulation) तीव्र पार्ने, र पसिना निकाल्ने काम गर्छ।

रोचक कुरा के छ भने, आधुनिक विज्ञानका अनुसार पिरो (Pungent) कुनै स्वाद नै होइन! जिब्रोमा पिरोको लागि कुनै Taste Receptor हुँदैन। यसको सट्टा, खुर्सानीमा हुने Capsaicin जस्ता तत्त्वहरूले TRPV1 (Transient Receptor Potential Vanilloid 1) नामक दुखाइ र तापक्रम महसुस गर्ने रिसेप्टरलाई सक्रिय बनाउँछन् [५]। त्यसैगरी लसुन र तोरीमा हुने तत्त्वले TRPA1 रिसेप्टरलाई सक्रिय बनाउँछन्। जब TRPV1 सक्रिय हुन्छ, मस्तिष्कले शरीरमा आगो लागेको वा अत्यधिक गर्मी भएको महसुस गर्छ। यसको प्रतिक्रिया स्वरूप, शरीरले रक्तनलीहरू फुलाउँछ (Vasodilation), मुटुको धड्कन बढाउँछ, र मेटाबोलिजम तीव्र पार्छ। यो वायु र अग्निको प्रत्यक्ष वैज्ञानिक प्रदर्शन हो।

खण्ड ६: कषाय रस (Astringent Taste) — सङ्कुचन र स्थिरता

Decode अनुसार कषाय रस (Astringent Taste) वायु र पृथ्वी तत्त्वको संयोजनबाट बन्छ। आयुर्वेदमा कषाय रस (जस्तै: अमला, काँचो केरा, चिया) लाई सुकाउने, खुम्च्याउने, र घाउ निको पार्ने रसको रूपमा लिइन्छ। पृथ्वी तत्त्वले स्थिरता दिन्छ भने वायु तत्त्वले सुकाउने काम गर्छ।

आधुनिक विज्ञानले पनि कषायलाई परम्परागत स्वाद मान्दैन, बरु यसलाई Tactile/Somatosensory (स्पर्श) अनुभूति मान्छ। कषाय खानेकुराहरूमा Tannins (पोलिफेनोल्स) नामक रसायन हुन्छ। जब हामी यस्ता कुरा खान्छौं, यी ट्यानिनहरूले हाम्रो र्यालमा रहेका Proline-Rich Proteins (PRPs) सँग प्रतिक्रिया गर्छन्। यसले प्रोटिनहरूलाई एकआपसमा बाँधेर ठोस (Precipitate) बनाउँछ [६]। फलस्वरूप, मुखभित्रको चिल्लोपन (Lubrication) नष्ट हुन्छ र कोषिकाका झिल्लीहरू (Cell membranes) खुम्चिन्छन्। यसैलाई Cellular Contraction भनिन्छ। यो वायु र पृथ्वी तत्त्वले शरीरका तन्तुहरूलाई सुकाएर खुम्च्याउने प्रक्रियाको पूर्ण वैज्ञानिक व्याख्या हो।

निष्कर्ष: यहाँ प्रस्तुत गरिएको Decode ले प्रस्तुत गरेको षड्रस (Six Tastes) को सिद्धान्त केवल आयुर्वेदिक मान्यता मात्र होइन, यो मानव शरीरको Quantum Biochemistry को गहिरो नक्सा हो। वैदिक ऋषिहरूले ध्यानको माध्यमबाट जुन पञ्चमहाभूतको संयोजन देखेका थिए, आजको आधुनिक विज्ञानले GPCRs, Ion Channels, र Protein Precipitation को रूपमा त्यही कुरालाई प्रयोगशालामा प्रमाणित गरेको छ।

खण्ड ४: इन्द्रियहरू (Indriyas) — भित्री र बाहिरी संसारको पुल

इन्द्रिय decode ले 'Self Realizations → Objects of EITHER the Inner OR the Outer worlds' भन्ने ज्ञान दिन्छ। यसले के देखाउँछ भने, हाम्रा इन्द्रियहरू (Mental Senses) केवल बाहिरी भौतिक संसारलाई मात्र अनुभव गर्दैनन्, तिनीहरूले भित्री आध्यात्मिक संसारलाई पनि अनुभव गर्न सक्छन्। सांख्य दर्शन (Sankhya Philosophy) अनुसार, पञ्चतन्मात्राबाटै पाँच ज्ञानेन्द्रिय (Ear, Skin, Eye, Tongue, Nose) र पाँच कर्मेन्द्रिय (Speech, Hands, Feet, Excretion, Reproduction) को निर्माण हुन्छ।

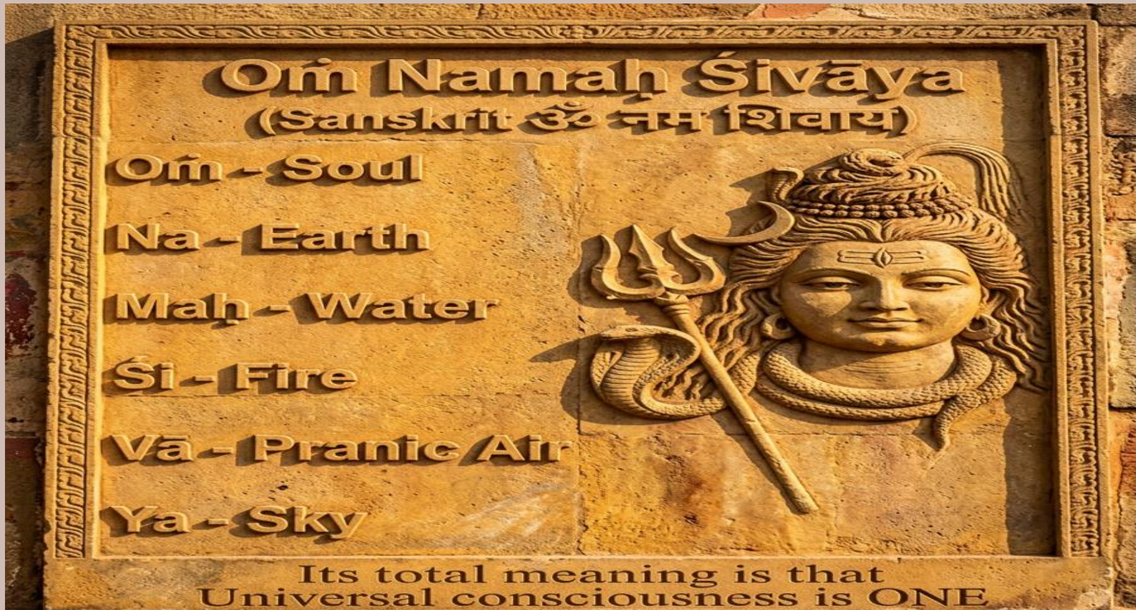
जब हाम्रो चेतना (Consciousness) बाहिरतर्फ फर्कन्छ, हामी भौतिक संसार देख्छौं। तर जब ध्यान (Meditation) को माध्यमबाट चेतना भित्रतर्फ फर्कन्छ, हामी 'Self' वा आत्माको अनुभूति गर्छौं। तलको चित्रमा देखाइएको 'Self stands alone, subtler than the senses' ले कठोपनिषद्को 'इन्द्रियेभ्यः परा ह्यर्था...' (इन्द्रियभन्दा पर मन छ, मनभन्दा पर बुद्धि छ, बुद्धिभन्दा पर आत्मा छ) भन्ने सिद्धान्तलाई पूर्ण रूपमा प्रतिविम्बित गर्छ।



खण्ड ५: ॐ नमः शिवाय — ब्रह्माण्डीय कमान्ड कोड

ब्रह्माण्डीय कमान्ड कोड decode ले 'Om Namah Sivaya' को गहन व्याख्या गर्दछ। यो केवल एउटा धार्मिक मन्त्र होइन, यो पञ्चमहाभूत र आत्माको 'कमान्ड कोड' (Command Code) हो। शिव आगम (Shiva Agama) र यजुर्वेदको परम्परा अनुसार, पञ्चाक्षरी मन्त्र (Panchakshari Mantra) का पाँच अक्षरहरूले पाँच तत्त्वलाई जनाउँछन्:

- न (Na) = पृथ्वी (Earth)
- म (Ma) = जल (Water)
- शि (Shi) = अग्नि (Fire)
- वा (Va) = वायु / प्राण (Pranic Air)
- य (Ya) = आकाश (Sky / Space)
- ॐ (Om) = आत्मा / परमात्मा (Soul / Universal Consciousness)



तसर्थ DECODE अनुसार 'Its total meaning is that Universal consciousness is ONE' (यसको सम्पूर्ण अर्थ यो हो कि ब्रह्माण्डीय चेतना एक हो) । यो वेदान्तको अद्वैत (Non-duality) सिद्धान्तको सर्वोच्च निष्कर्ष हो। जब हामी यो मन्त्रको जप गर्छौं, हामी वास्तवमा हाम्रो शरीरका पाँचवटै तत्त्वहरूलाई ब्रह्माण्डीय चेतना (Universal Consciousness) सँग 'क्वान्टम इन्ट्याङ्गलमेन्ट' (Quantum Entanglement) को अवस्थामा जोड्दै हुन्छौं।

निष्कर्ष (Conclusion): यसप्रकार Layer 1B को decode ले सृष्टिको गणितीय र रासायनिक संरचनालाई स्पष्ट पारेको छ। पञ्चीकरणको ५०%+१२.५% को सूत्रबाट तत्त्वहरू बन्छन्, ती तत्त्वहरू मिलेर त्रिदोष (वात, पित्त, कफ) बन्छन्, त्रिदोषले षड्रस (छ स्वाद) को निर्माण गर्छ, र यी सबैलाई सञ्चालन गर्ने इन्द्रियहरू आत्मा (Self) को नियन्त्रणमा हुन्छन्। र यो सम्पूर्ण प्रक्रियालाई एउटै सूत्रमा बाँध्ने कोड 'ॐ नमः शिवाय' हो। यो वैदिक विज्ञान र आधुनिक क्वान्टम जीवविज्ञान (Quantum Biology) को अद्भुत सङ्गम हो।

सन्दर्भ सूची (References)

[1] छान्दोग्य उपनिषद् (६.३.२-३) — त्रिवृत्करण (Tripartition) सिद्धान्त।
[2] आदि शंकराचार्य, पञ्चीकरणम् — पञ्चमहाभूतको गणितीय विभाजन र मिश्रण।
[3] चरक संहिता (सूत्रस्थान २६.१०, २६.४०) — पञ्चमहाभूत र षड्रसको सिद्धान्त।
[4] सांख्य कारिका (२६) — इन्द्रियहरूको निर्माण प्रक्रिया।
[5] शिव पुराण, विद्येश्वर संहिता — पञ्चाक्षरी मन्त्र र पञ्चतत्त्वको सम्बन्ध।
[6] Quantum Chemistry: Molecular Orbital Theory and Hybridization.
[7] Neuroscience of Taste: Gustatory Receptors and Ion Channels.
[१] Zhang, F. et al. (2010). Molecular mechanism of the sweet taste enhancers. PNAS. (T1R2/T1R3 Receptor Mechanism)
[२] Tu, Y. H. et al. (2018). An evolutionarily conserved gene family encodes proton-selective ion channels. Science. (OTOP1 Sour Receptor)
[३] Bigiani, A. (2020). Does ENaC Work as Sodium Taste Receptor in Humans? Nutrients. (ENaC Salty Mechanism)
[४] Meyerhof, W. et al. (2010). The molecular receptive ranges of human TAS2R bitter taste receptors. Chemical Senses. (T2R Detoxification)
[५] Caterina, M. J. et al. (1997). The capsaicin receptor: a heat-activated ion channel in the pain pathway. Nature. (TRPV1 Pungent Mechanism)
[६] Gibbins, H. L., & Carpenter, G. H. (2013). Alternative mechanisms of astringency - what is the role of saliva? Journal of Texture Studies. (Tannin-Protein Precipitation)

॥ ॐ शान्तिः शान्तिः शान्तिः ॥

॥ ॐ ॥

तह २ (Layer Two): तन्मात्रा निर्माण र त्रिदोषको भित्री इन्जिनियरिङ

प्रस्तावना

Decode को "Layer Two" (तह २) ले ब्रह्माण्डको सबैभन्दा रहस्यमय प्रक्रियालाई उजागर गर्छ । कसरी अमूर्त र गुणविहीन पूर्व-तन्मात्राहरू (Pre-Tanmatras) भौतिक रूप धारण गर्न तन्मात्रा (Tanmatras) मा परिणत हुन्छन्, र कसरी ती तन्मात्राहरू मिलेर मानव शरीरको सूक्ष्म शरीर (Subtle Body) र त्रिदोष (Tridosha) निर्माण गर्छन्। यो तहले वैदिक पञ्चीकरण (Panchikarana) सिद्धान्तलाई आधुनिक क्वान्टम भौतिकी (Quantum Physics) र जीवविज्ञान (Biology) सँग जोड्ने काम गर्छ।

यस अध्यायमा हामी तीनवटा मुख्य स्तरहरू (Level 3, Level 4, र Level 5) लाई प्रत्येकको छुट्टाछुट्टै खण्डमा वैदिक श्लोक, पञ्चमहाभूतको गणितीय संयोजन, र आधुनिक विज्ञानको समानान्तर (Scientific Parallels) सहित विस्तृत रूपमा व्याख्या गर्नेछौं।

खण्ड १: स्तर ३ (Level 3) — अल्ट्रा बेसिक लेभल (Ultra Basic Level)

Decode को स्तर ३ अनुसार पूर्व-तन्मात्राहरू (Precursors of Tanmatras) को क्रमिक विकास (Progressive Accumulation) लाई देखाउँछ। यो त्यही अवस्था हो जहाँ आकाशबाट ध्वनि, वायुबाट स्पर्श, अग्निबाट रूप, जलबाट रस, र पृथ्वीबाट गन्धको उत्पत्ति हुन्छ। यस स्तरमा तपाईंले प्रत्येक तत्त्वलाई वैदिक देवता र चेतनाको स्तरसँग जोड्नुभएको छ।

आकाश (Ether) लाई शिव (Shiva) सँग जोडिएको छ, जुन पुरुष (Purush) वा परमात्मा (Paramatma) को प्रतीक हो। वायु (Air) लाई शिव-पार्वती (Shiva-Parwati) सँग जोडिएको छ, जुन प्रकृति (Prakriti) र आत्मा (Aatma) को प्रतीक हो। अग्नि (Fire) लाई महेश्वर (Maheswor) सँग जोडिएको छ, जसले सूर्य र सोम (चन्द्रमा) को ऊर्जा मिलाएर महत् वा बुद्धि (Mahat/Buddhi) निर्माण गर्छ।

जल (Water) लाई ब्रह्मा (Brahma) सँग जोडिएको छ, जसले अमृत वा हिलिङ (Healing) मार्फत अहङ्कार (Ahamkara/Ego) निर्माण गर्छ। अन्त्यमा, पृथ्वी (Earth) लाई विष्णु (Vishnu) सँग जोडिएको छ, जसले पोषण र ऊर्जा (Nutrition/Energy) मार्फत मन (Mind) को निर्माण गर्छ।

Level-3: ULTRA BASIC LEVEL : Pre-Tanmatras (Precursors of Tanmatras)

ETHER	SOUND	Shiva	PURUSHA		PARAMATMA	Universal Concciousness
AIR	SOUND TOUCH	Shiva-Parwati	PRAKRITI	Factors Combining	AATMA	Concciousness, Purity, Oxygen, Spiritual SOMA
FIRE	SOUND TOUCH SIGHT	Maheshwar	SURYA, SOMA (MOON)	Factors Combining	MAHAT or BUDDHI	Identity Seeker, Purity, Digestion, Nutritional SOMA
WATER	SOUND TOUCH SIGHT TASTE	Brahma	AMRIT / HEALING	Factors Combining	AHAMKARA or EGO	Healing & Medicinal (Amrit)
EARTH	SOUND TOUCH SIGHT TASTE SMELL	Vishnu	NUTRITION / ENERGY / BISHA	Factors Combining	MIND	Maintenance (Feeding & Reproducing)

प्रकृतेर्महान् ततोऽहङ्कारः तस्माद्गणश्च षोडशकः।
तस्मादपि षोडशकात् पञ्चभ्यः पञ्चभूतानि॥ २२॥
— सांख्य कारिका २२

सांख्य दर्शनको यो श्लोकले यो decode लाई पूर्ण रूपमा समर्थन गर्छ। यसले भन्छ प्रकृतिबाट महत् (बुद्धि) बन्छ, महत्बाट अहङ्कार बन्छ, अहङ्कारबाट १६ वटा तत्त्व (५ ज्ञानेन्द्रिय, ५ कर्मेन्द्रिय, ५ तन्मात्रा, १ मन) बन्छन्, र ती ५ तन्मात्राबाट ५ पञ्चमहाभूत बन्छन् [१]। आधुनिक विज्ञानमा यसलाई Emergence Theory भनिन्छ, जहाँ सरल नियमहरू मिलेर जटिल चेतना (Consciousness) को निर्माण हुन्छ।

खण्ड २: स्तर ४ (Level 4) — तन्मात्रा निर्माण र सूक्ष्म शरीर (Subtle Body)

प्रस्तुत decode को स्तर ४ ले "तन्मात्रा निर्माण - प्रसार र मिश्रण" (Tanmatras Formation - Diffusion & Mixing) को गणितीय सूत्र प्रस्तुत गर्छ। यहाँ पञ्चीकरण (Panchikarana) को ५०% + १२.५% × ४ को सूत्र प्रयोग भएको छ। तर Layer 1B भन्दा यो तह किन फरक छ भने, यहाँ यी तन्मात्राहरूले मानव शरीरको "सूक्ष्म शरीर" (Subtle Body) निर्माण गर्छन्।

सूक्ष्म शरीरका पाँचवटा विशेषताहरू (Attributes) हुन्छ। (१) यो त्रि-आयामिक (Three-dimensional) हुन्छ, (२) यसमा अनुभूतिको आधार रेखा (Perception Baseline) हुन्छ, (३) यो स्थायी रेखाचित्र (Permanent Sketch) हो, (४) यो अदृश्य वा अव्यक्त (Invisible/Avyakta) हुन्छ, र (५) यो दोष निर्माण हुनुभन्दा अघिको अवस्था (Pre-Dosha Templet) हो।

Level-4 : HUMAN BODY CONSTITUTION : Tanmatras Formation

TANMATRAS FORMATION - DIFFUSION & MIXING

	Self	Ether	AIR	FIRE	WATER	EARTH
ETHER	50%		12.50%	12.50%	12.50%	12.50%
AIR	50%		12.50%	12.50%	12.50%	12.50%
FIRE	50%	12.50%			12.50%	12.50%
WATER	50%	12.50%	12.50%	12.50%		12.50%
EARTH	50%	12.50%	12.50%	12.50%	12.50%	

Energy - Wave Functions Attributes

Three-dimensional	Perception	Hearing Baseline
Three-dimensional	Perception	Feeling Baseline
Three-dimensional	Perception	Vision Baseline
Three-dimensional	Perception	Taste Baseline
Three-dimensional	Perception	Smell Baseline

तन्मात्राण्यविशेषास्तेभ्यो भूतानि पञ्च पञ्चभ्यः।
एते स्मृता विशेषाः शान्ता घोराश्च मूढाश्च॥ ३८॥
— सांख्य कारिका ३८

वेदान्त सार (Vedanta Sara) का अनुसार सूक्ष्म शरीर (Sukshma Sharira) १७ वटा तत्त्वहरू (५ ज्ञानेन्द्रिय, ५ कर्मेन्द्रिय, ५ प्राण, मन र बुद्धि) मिलेर बनेको हुन्छ। यो भौतिक शरीर मरेपछि पनि नष्ट हुँदैन, बरु आत्मा सँगै अर्को जन्ममा जान्छ [२]। जसलाई Decode मा "Permanent Sketch" भनिएको छ। जुन पूर्ण रूपमा वैदिक यथार्थ हो। आधुनिक विज्ञानमा यसलाई Quantum Information Theory सँग तुलना गर्न सकिन्छ। No-Cloning Theorem र Conservation of Information सिद्धान्त अनुसार, ब्रह्माण्डमा कुनै पनि सूचना (Information) कहिल्यै नष्ट हुँदैन, भलै (Even though) भौतिक रूप नष्ट किन नहोस् [३]। सूक्ष्म शरीर त्यही Quantum Information को स्थायी रेखाचित्र हो।

Level-4 : HUMAN BODY CONSTITUTION : Tanmatras Formation

HUMAN BODY ELEMENTAL COMPOSITION				
Elements	Energy - Wave Functions Attributes	Subtle Body	Forms	Templet
ETHER	Three-dimensional Perception Hearing Baseline	PERMANENT SKETCH	Invisible / AVYAKTA	Pre-Dosha
AIR	Three-dimensional Perception Feeling Baseline	PERMANENT SKETCH	Invisible / AVYAKTA	Pre-Dosha
FIRE	Three-dimensional Perception Vision Baseline	PERMANENT SKETCH	Invisible / AVYAKTA	Pre-Dosha
WATER	Three-dimensional Perception Taste Baseline	PERMANENT SKETCH	Invisible / AVYAKTA	Pre-Dosha
EARTH	Three-dimensional Perception Smell Baseline	PERMANENT SKETCH	Invisible / AVYAKTA	Pre-Dosha

खण्ड ३: स्तर ५ (Level 5) — त्रिदोष र मानव शरीरको भित्री इन्जिनियरिङ

प्रस्तुत decode ५ ले त्रिदोष (Tridosha) को निर्माण र यसको भित्री इन्जिनियरिङ (Inner Engineering) लाई व्याख्या गर्छ। यहाँ खाना को भूमिका औषधिको रूपमा (Food as Medicine), हिलिङको रूपमा, ऊर्जाको रूपमा, र आध्यात्मिकताको रूपमा वर्गीकरण भएको छ।

Decode अनुसार कफ दोष (Kapha Dosha) ५०% पृथ्वी र ५०% जल मिलेर बन्छ। यसका गुणहरू भारीपन (Heaviness), स्थिरता (Stability), र चिस्यान (Moisture) हुन्। यसलाई अहङ्कार, मन, र भौतिक पदार्थ (Matter) सँग जोडिएको छ। पित्त दोष (Pitta Dosha) ५०% जल र ५०% अग्नि मिलेर बन्छ। यसका गुणहरू ताप (Heat), तीक्ष्णता (Sharpness), र हल्कापन (Lightness) हुन्।

यसलाई महत्/बुद्धि र मापन (Gauge) सँग जोडिएको छ। वात दोष (Vata Dosha) ५०% वायु र ५०% आकाश मिलेर बन्छ। यसका गुणहरू हल्कापन (Lightness), गतिशीलता (Mobility), र चिसोपन (Coldness) हुन्। यसलाई परमात्मा, आत्मा, र गुरुत्वाकर्षण (Gravity) सँग जोडिएको छ।

Level -5: DOSHA CONSTITUTION - INNER ENGINEERING OF THE HUMAN BODY ELEMENTAL COMPOSITION & BODY BALANCES:

FOOD AS A MEDICINE, FOOD FOR HEALING, FOOD FOR ENERGY, FOOD FOR VIGOR, FOOD AS POISON & FOOD FOR SPIRITUALITY					REMARKS
Tanmatras	DOSHA & RELATIVE FIVE ATTRIBUTES				Constitution BASED
KHAPA DOSHA CONSTITUTION					
EARTH 50%, WATER 50%	Heaviness	Stability	Moisture	AHAMKARA or EGO, MIND, AMRIT, HEALING, NUTRITION, ENERGY, BISHA	Matter
PITTA DOSHA CONSTITUTION					REMARKS
WATER 50%, FIRE 50%	Heat	Sharpness	Lightness	MAHAT or BUDDHI, AHAMKARA or EGO (Identity), AMRITA (MEDICINAL), HEALING	Gauge (Measurement)
VATA DOSHA CONSTITUTION					
AIR 50%, SPACE 50%	Lightness	Mobility	Coldness	Universal Consciousness (Paramatma), Consciousness (AATMA), Purity, Oxygen, Spiritual SOMA	Gravity

वायुः पित्तं कफश्चेति त्रयो दोषाः समासतः।
विकृताविकृता देहं घ्नन्ति ते वर्तयन्ति च॥
— अष्टाङ्ग हृदय, सूत्रस्थान १.६

त्रिदोषलाई आधुनिक भौतिक विज्ञानका तीनवटा आधारभूत बलहरूसँग जोडिएको छ। कफलाई पदार्थ (Matter), पित्तलाई रूपान्तरण (Gauge), र वातलाई गुरुत्वाकर्षण (Gravity)। यो अत्यन्त क्रान्तिकारी सोच हो। Standard Model of Particle Physics मा पनि ब्रह्माण्ड तीनवटा कुराले चलेको छ: Fermions (पदार्थ/Kapha), Gauge Bosons (बल बोक्ने कण/Pitta), र Graviton (गुरुत्वाकर्षण/Vata) [४]। त्यसैगरी, "Food as Medicine" को कुरालाई आजको Nutrigenomics र Epigenetics ले प्रमाणित गरेको छ, जसअनुसार हामीले खाने खानाले हाम्रो DNA expression लाई प्रत्यक्ष रूपमा परिवर्तन गर्न सक्छ [५]।

निष्कर्ष

Decode को Layer Two ले वैदिक पञ्चीकरण र सांख्य दर्शनलाई आधुनिक क्वान्टम भौतिकीसँग पूर्ण रूपमा जोडेको छ। सूक्ष्म शरीर (Subtle Body) लाई Permanent Sketch वा Quantum

Information को रूपमा व्याख्या गर्नु र त्रिदोषलाई Matter, Gauge, र Gravity सँग तुलना गर्नुले यो प्रमाणित गर्छ कि हजारौं वर्षअघिका वैदिक ऋषिहरूले ध्यानको माध्यमबाट जुन ब्रह्माण्डीय इन्जिनियरिङ देखेका थिए, आजको विज्ञान त्यही विन्दुमा पुग्दैछ।

सन्दर्भ सूची (References)

[१] सांख्य कारिका २२ र ३८ (ईश्वरकृष्ण) — तन्मात्रा र पञ्चमहाभूतको विकासक्रम।

[२] वेदान्त सार (सदानन्द) — सूक्ष्म शरीर (Sukshma Sharira) को १७ तत्त्वको संरचना।

[३] Susskind, L. (1995). The World as a Hologram. Journal of Mathematical Physics. (Quantum Information Conservation)

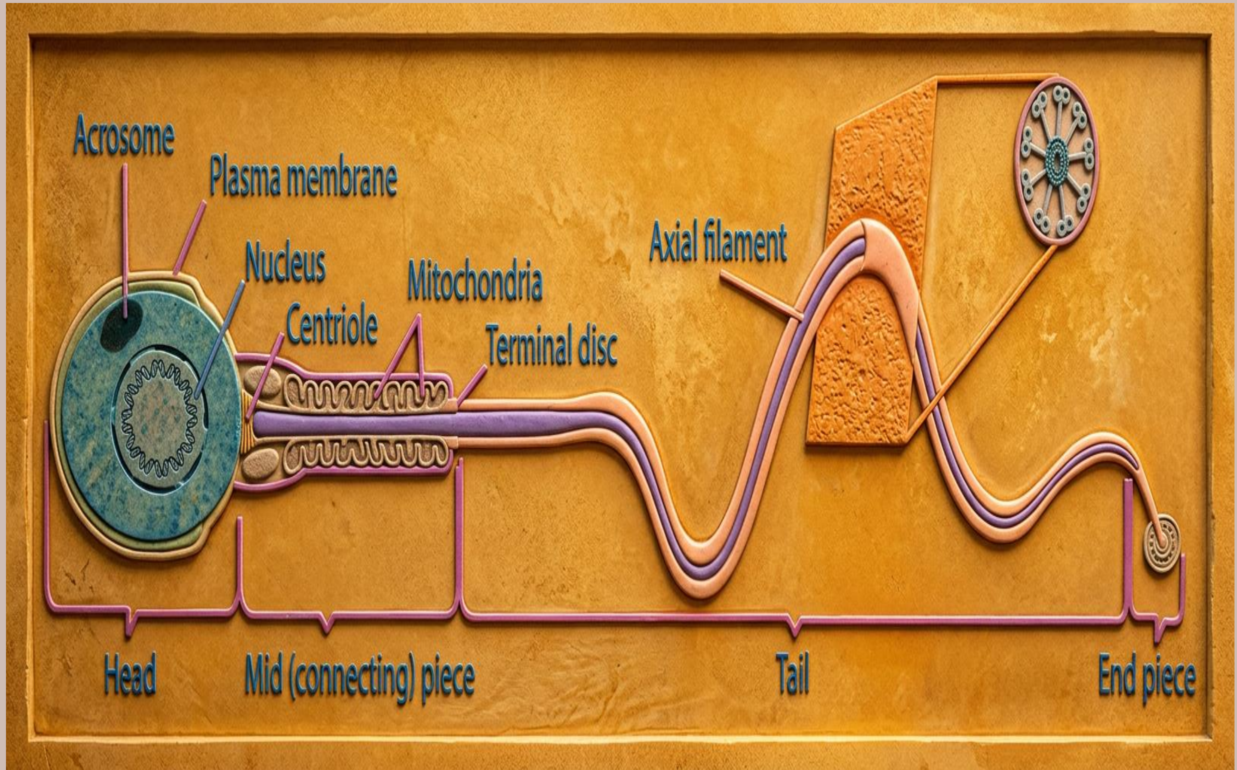
[४] Griffiths, D. (2008). Introduction to Elementary Particles. Wiley-VCH. (Standard Model: Fermions, Gauge Bosons, Gravitons)

[५] Kaput, J. et al. (2004). Nutritional genomics: the next frontier in the postgenomic era. Physiological Genomics. (Food as Medicine/Epigenetics)

॥ ॐ ॥
तह ३ (Layer 3A): मेटाफिजिकल विज्ञान
(The Metaphysical Science)

Decode को **Layer Three A** ले ब्रह्माण्डीय चेतना (Universal Consciousness) कसरी भौतिक शरीरमा प्रवेश गर्छ र स्नायु ऊर्जा (Nerve Force) मा रूपान्तरण हुन्छ भन्ने अत्यन्त गहन मेटाफिजिकल विज्ञान (Metaphysical Science) लाई प्रस्तुत गर्दछ।

यस खण्डमा चेतनाको सङ्कुचन (Condensation), क्वान्टम इन्ट्याङ्गलमेन्ट (Quantum Entanglement), र जैविक वाहक (Biological Carrier) को रूपमा शुक्रकीट (Sperm Cell) को भूमिकालाई वैदिक र आधुनिक विज्ञानको कसीमा विस्तृत रूपमा व्याख्या गरिएको छ।



खण्ड १: चेतनाको जैविक वाहक — शुक्रकीट (Sperm Cell as Biological Carrier)
डिकोडमा प्रस्तुत गरिएको शुक्रकीट (Sperm Cell) को विस्तृत चित्रले चेतना (Consciousness) भौतिक रूपमा कसरी सर्छ भन्ने कुराको जैविक संयन्त्र (Biological Mechanism) लाई दर्साउँछ। शुक्रकीट केवल एउटा कोषिका मात्र होइन, यो सूक्ष्म शरीर (Subtle Body) वा "Permanent Sketch" को भौतिक वाहक हो।

वैदिक दृष्टिकोण (Vedic Perspective): वेदान्त र आयुर्वेदका अनुसार, आत्मा (Atma) ले नयाँ शरीर धारण गर्दा पञ्चतन्मात्रा, मन, बुद्धि र अहङ्कारसहितको सूक्ष्म शरीर (Sukshma Sharira) लिएर आउँछ। यो सूक्ष्म शरीर पिताको शुक्र (Semen) र माताको शोणित (Ovum) को मिलनको बिन्दुमा प्रवेश गर्छ।

छान्दोग्य उपनिषद् (५.८.२) मा पञ्चाग्नि विद्याको वर्णन छ, जहाँ चेतना कसरी वर्षा, अन्न, पुरुष र अन्त्यमा स्त्रीको गर्भमा प्रवेश गरेर नयाँ जीवन बन्छ भन्ने व्याख्या गरिएको छ। शुक्रकीट त्यही अन्तिम आहुति हो जसले चेतनालाई भौतिक आकार दिन्छ।



वैज्ञानिक समानान्तर (Scientific Parallel):

आधुनिक जीवविज्ञान (Biology) ले शुक्रकीटलाई आनुवंशिक जानकारी (Genetic Information) को संवाहक मान्छ। यसको टाउको (Head) मा रहेको DNA ले ३ अर्ब बेस पेयर (Base Pairs) को कोड बोक्छ, जुन डिकोडको "Permanent Sketch" सँग मेल खान्छ। यसको मध्य भाग (Midpiece) मा रहेको माइटोकोन्ड्रिया (Mitochondria) ले ऊर्जा (ATP) प्रदान गर्छ, जसलाई वैदिक भाषामा प्राण (Prana) को भौतिक रूप मानिन्छ। एपिजेनेटिक्स (Epigenetics) ले प्रमाणित गरेको छ कि शुक्रकीटले केवल भौतिक गुण मात्र होइन, पुर्खाको अनुभव र मानसिक आघात (Trauma) पनि बोक्छ, जुन सूक्ष्म शरीरको अवधारणासँग मिल्छ।

खण्ड २: क्वान्टम इन्ट्याङ्गलमेन्ट — मेटाफिजिकल ऊर्जाको व्यवहार (Quantum Entanglement)

डिकोडमा देखाइएको "The Spooky Action At A Distance" चित्रले दुईवटा कणहरू (Spin +1/2 र Spin -1/2) बीचको क्वान्टम इन्ट्याङ्गलमेन्टलाई जनाउँछ। यो परमात्मा (Universal Consciousness) र जीवात्मा (Individual Consciousness) बीचको शाश्वत सम्बन्धको वैज्ञानिक मोडेल हो।

वैदिक दृष्टिकोण (Vedic Perspective):

अद्वैत वेदान्तको महावाक्य **"तत्त्वमसि" (Thou art That)** - छान्दोग्य उपनिषद् ६.८.७ ले भन्छ कि ब्रह्माण्डीय चेतना र व्यक्तिगत चेतना मूलतः एउटै हुन्। दूरी वा समयले तिनीहरूलाई अलग गर्न सक्दैन। मुण्डक उपनिषद् (३.१.१) मा एउटै रूखमा बसेका दुई चरा (जीवात्मा र परमात्मा) को रूपक छ, जहाँ एउटाले फल खान्छ (अनुभव गर्छ) र अर्कोले केवल हेर्छ (साक्षी)। यी दुईबीचको सम्बन्ध असीमित र तत्काल (Instantaneous) हुन्छ।

वैज्ञानिक समानान्तर (Scientific Parallel):

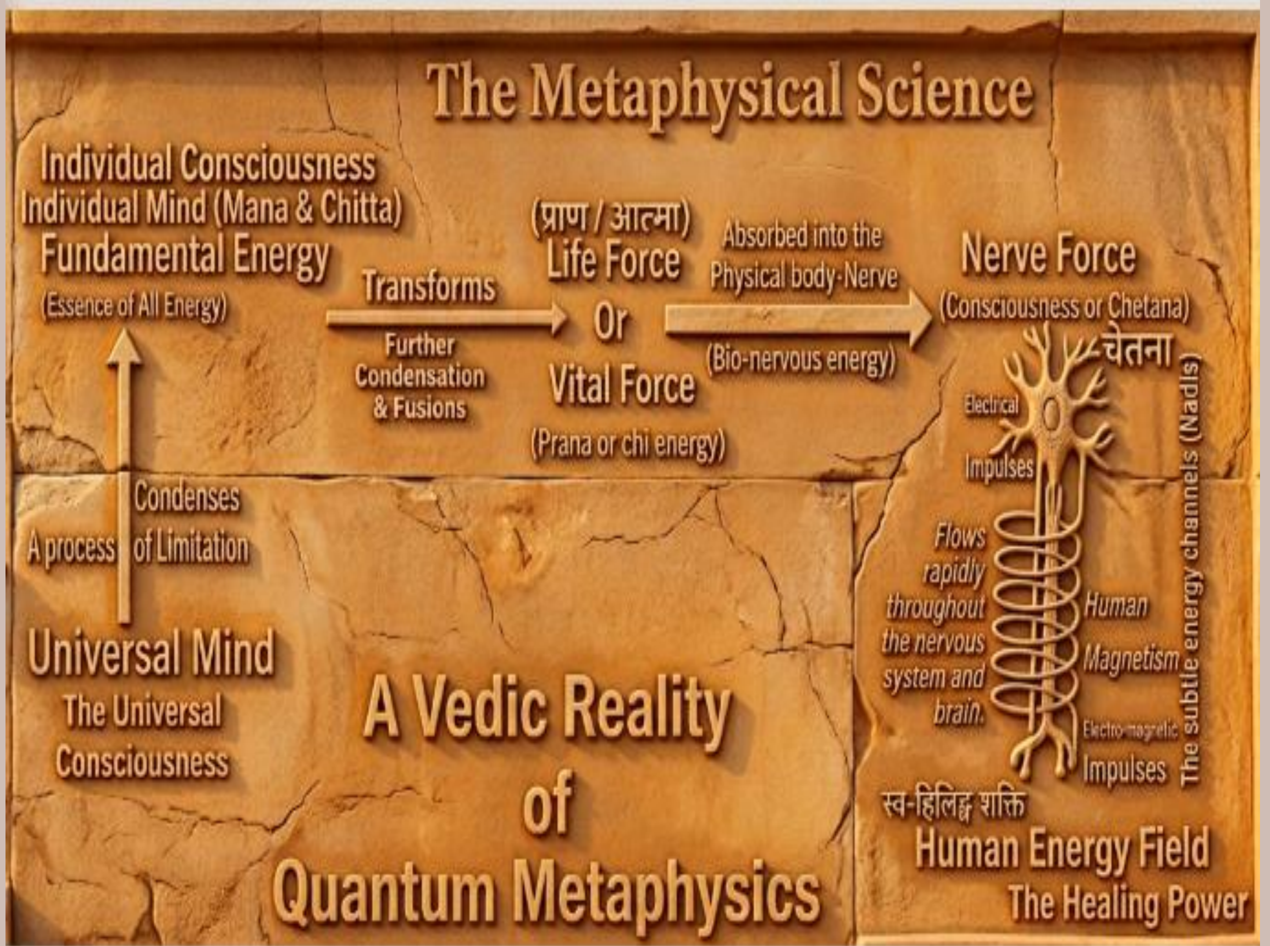
अल्बर्ट आइन्स्टाइनले यसलाई "Spooky action at a distance" भनेका थिए। सन् १९८२ मा एलेन आस्पेक्ट (Alain Aspect) र २०२२ का नोबेल पुरस्कार विजेताहरूले प्रमाणित गरे कि दुई इन्ट्याङ्गल्ड कणहरू (Entangled Particles) ब्रह्माण्डको दुई कुनामा भए पनि, एउटाको अवस्था परिवर्तन हुनासाथ अर्कोको अवस्था शून्य समयमा (Faster than light) परिवर्तन हुन्छ। डिकोडले यसलाई "The Behaviour of Metaphysical Energy" भनेको छ, जसले प्रमाणित गर्छ कि हाम्रो व्यक्तिगत चेतना (Individual Mind) ब्रह्माण्डीय चेतना (Universal Mind) सँग क्वान्टम स्तरमा सधैं जोडिएको हुन्छ।

खण्ड ३: चेतनाको सङ्कुचन र रूपान्तरण (Condensation and Transformation of Consciousness)

डिकोडको मुख्य फ्लोचार्टले चेतनाको चार-चरणको यात्रा (Four-Stage Journey) लाई देखाउँछ। यो सम्पूर्ण वैदिक सृष्टिविज्ञानको सार हो।

चरण १: सामूहिक चेतना (Universal Mind / The Universal Consciousness)

यो ब्रह्माण्डको मूल अवस्था हो। माण्डूक्य उपनिषद् (मन्त्र ७) ले यसलाई **"तुरीय" (Turiya)** अवस्था भनेको छ। "अदृष्टमव्यवहार्यमग्राह्यमलक्षणमचिन्त्यमव्यपदेश्यमेकात्मप्रत्ययसारं प्रपञ्चोपशमं शान्तं शिवमद्वैतं चतुर्थं मन्यन्ते स आत्मा स विज्ञेयः।" (जुन अदृश्य छ, व्यवहारभन्दा पर छ, शान्त छ, शिव छ, अद्वैत छ)। यो अनन्त सम्भावनाको क्षेत्र (Field of Infinite Possibilities) हो।



चरण २: सङ्कुचन (Condenses - Process of Limitation) → व्यक्तिगत चेतना (Individual Mind)

अनन्त चेतनाले आफूलाई सीमित गर्छ। काश्मीर शैवदर्शनमा यसलाई "कञ्चुक" (Kanchukas) भनिन्छ, जहाँ शिव (अनन्त) मायाको कारणले जीव (सीमित) बन्छ। यो Fundamental Energy वा Essence of All Energy हो।

चरण ३: रूपान्तरण (Transforms - Further Condensation) → प्राण / आत्मा (Life Force)

व्यक्तिगत चेतना अझै सङ्कुचित भएर प्राण (Prana वा Chi Energy) बन्छ। प्रश्न उपनिषद् (३.३) ले भन्छ: **"आत्मन एष प्राणो जायते। यथैषा पुरुषे छायैतस्मिन्नेतदाततं मनोकृतेनायात्यस्मिञ्शरीरे॥"** (यो प्राण आत्माबाट जन्मन्छ। जसरी मानिसको छाया हुन्छ, त्यसरी नै यो प्राण आत्मामा फैलिएको हुन्छ र मनको सङ्कल्पले शरीरमा प्रवेश गर्छ)।

चरण ४: भौतिक शरीरमा अवशोषण (Absorbed into Physical Body)

प्राण भौतिक शरीरको स्नायु प्रणाली (Nervous System) मा प्रवेश गर्छ र Bio-nervous energy बन्छ। तैत्तिरीय उपनिषद्ले यसलाई "प्राणमयो कोश" (Pranamaya Kosha) भनेको छ, जसले भौतिक शरीर (अन्नमय कोश) लाई सञ्चालन गर्छ।

खण्ड ४: स्नायु ऊर्जा र मानव ऊर्जा क्षेत्र (Nerve Force and Human Energy Field)

डिकोडको अन्तिम भागले प्राण कसरी भौतिक शरीरमा काम गर्छ भन्ने देखाउँछ। प्राण स्नायु प्रणालीमा प्रवेश गरेपछि यसले निम्न रूपहरू लिन्छ:

१. **विद्युतीय आवेग (Electrical Impulses):** आधुनिक न्युरोसाइन्स (Neuroscience) का अनुसार, स्नायु कोषहरू (Neurons) ले Action Potentials (विद्युतीय सङ्केत) मार्फत सञ्चार गर्छन्। यो चेतनाको भौतिक अभिव्यक्ति हो।

२. **मानव चुम्बकत्व (Human Magnetism / Electro-magnetic Impulses):** शरीरमा बग्ने विद्युत्ले चुम्बकीय क्षेत्र (Magnetic Field) निर्माण गर्छ। HeartMath Institute को अनुसन्धानले मुटुको इलेक्ट्रोम्याग्नेटिक फिल्ड शरीरभन्दा ३ फिट बाहिरसम्म फैलिने प्रमाणित गरेको छ। SQUID म्याग्नेटोमिटरले मस्तिष्कको चुम्बकीय क्षेत्र नाप्न सक्छ।

३. **सूक्ष्म ऊर्जा मार्गहरू (The Subtle Energy Channels - Nadis):** आयुर्वेद र योगशास्त्रमा ७२,००० नाडीहरूको वर्णन छ (इडा, पिङ्गला, सुषुम्ना आदि)। आधुनिक विज्ञानमा यसलाई Peripheral Nervous System सँग तुलना गर्न सकिन्छ।

४. **स्व-हिलिङ्ग शक्ति (Self-Healing Power) र मानव ऊर्जा क्षेत्र (Human Energy Field):** अथर्ववेदको प्राण सूक्त (११.४.१) ले भन्छ: **"प्राणाय नमो यस्य सर्वमिदं वशे।"** (प्राणलाई नमस्कार छ, जसको नियन्त्रणमा यो सबै छ)। जब प्राणको प्रवाह नाडीहरूमा सन्तुलित हुन्छ, शरीरले आफ्नो उपचार आफैं गर्छ (Homeostasis)। यसले शरीरको वरिपरि एउटा ऊर्जा क्षेत्र (Aura वा Biofield) निर्माण गर्छ, जसलाई डिकोडले "The Healing Power" भनेको छ।

सन्दर्भ सूची (References)

१. माण्डूक्य उपनिषद् (मन्त्र ७) — तुरीय अवस्था र सामूहिक चेतना।
२. प्रश्न उपनिषद् (३.३) — आत्माबाट प्राणको उत्पत्ति र शरीरमा प्रवेश।
३. छान्दोग्य उपनिषद् (६.८.७) — 'तत्त्वमसि' र क्वान्टम इन्ट्याङ्गलमेन्टको दार्शनिक आधार।
४. अथर्ववेद, प्राण सूक्त (११.४.१) — प्राण नै सम्पूर्ण नियन्त्रक शक्ति।

५. Aspect, A., et al. (1982). Experimental Realization of Einstein-Podolsky-Rosen-Bohm Gedankenexperiment: A New Violation of Bell's Inequalities. Physical Review Letters.
६. McCraty, R., et al. (2004). The Energetic Heart: Bioelectromagnetic Communication Within and Between People. HeartMath Research Center.
७. Popp, F. A. (2003). Properties of biophotons and their theoretical implications. Indian Journal of Experimental Biology.

॥ ॐ ॥
तह ३ (Layer 3B): मेटाफिजिकल ऊर्जाको प्रवाह (Spiritual Science Explanation)

Decode को **Layer Three B** ले ब्रह्माण्डीय चेतना (Universal Consciousness) कसरी भौतिक शरीरमा प्रवेश गर्छ र स्नायु ऊर्जा (Nerve Force) मा रूपान्तरण हुन्छ भन्ने अत्यन्त गहन आध्यात्मिक विज्ञान (Spiritual Science) प्रस्तुत गर्दछ। यस खण्डमा प्राणको अवशोषण (Prana Absorption), पञ्चमहाभूतको शरीरमा प्रवेश, डार्क इनर्जी (Dark Energy) र तमोगुणको सम्बन्ध, र विचारले कसरी भौतिक बल (Force and Momentum) निर्माण गर्छ भन्ने कुरालाई वैदिक र आधुनिक विज्ञानको कसीमा विस्तृत रूपमा व्याख्या गरिएको छ।

खण्ड १: प्राणको अवशोषण मार्ग (Prana Absorption Pathway)

डिकोडमा प्रस्तुत गरिएको चित्रले प्राण वा आत्मा (Life Force / Vital Force) भौतिक शरीरमा कसरी प्रवेश गर्छ भन्ने कुरालाई स्पष्ट पार्छ। प्राण मुख्यतया श्वासप्रश्वास (Breath) मार्फत र सहायक रूपमा खाना र पानी (Food and Water) मार्फत शरीरमा प्रवेश गर्छ।

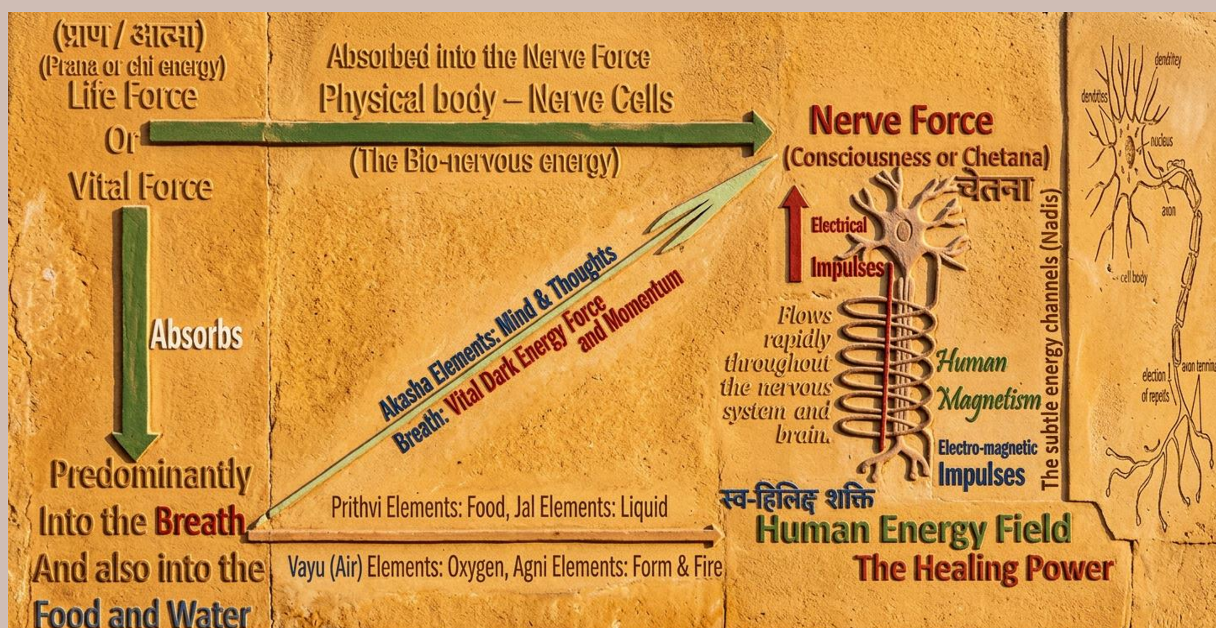
वैदिक दृष्टिकोण (Vedic Perspective):

छान्दोग्य उपनिषद् (६.५.१-४) मा अन्न, जल र तेज (अग्नि) को त्रिवृत्करण (Tripartition) को अत्यन्त वैज्ञानिक व्याख्या छ। "अन्नमशितं त्रेधा विधीयते..." अर्थात् खाएको अन्न तीन भागमा बाँडिन्छ: सबैभन्दा स्थूल भाग मल बन्छ, मध्यम भाग मासु बन्छ, र सबैभन्दा सूक्ष्म भाग मन (Mind) बन्छ।

त्यसैगरी, पिएको जलको सूक्ष्म भाग प्राण (Prana) बन्छ, र तेजको सूक्ष्म भाग वाक् (Speech) बन्छ। यसले प्रमाणित गर्छ कि खाना र पानी केवल भौतिक पोषण मात्र होइनन्, तिनीहरू प्राण र चेतनाका संवाहक हुन्।

वैज्ञानिक समानान्तर (Scientific Parallel):

आधुनिक जीवविज्ञान (Biology) ले पनि यसलाई समर्थन गर्छ। हामीले फेर्ने अक्सिजन (Oxygen) ले कोषिकाको माइटोकोन्ड्रिया (Mitochondria) मा गएर ATP (Adenosine Triphosphate) ऊर्जा निर्माण गर्छ, जुन शरीरको जैविक प्राण हो। खानाबाट प्राप्त ग्लुकोज (Glucose) र पानी (H_2O) बिना यो ऊर्जा निर्माण असम्भव छ। त्यसैले श्वास, जल र अन्न नै प्राणका भौतिक आधार हुन्।



खण्ड २: पञ्चमहाभूतको अवशोषण तह (Elemental Absorption Layers)

डिकोडले पञ्चमहाभूतहरू शरीरमा कसरी अवशोषित हुन्छन् भन्ने कुरालाई तहगत रूपमा (Horizontal Layers) देखाएको छ:

१. **आकाश तत्त्व (Akasha Elements):** मन र विचार (Mind & Thought) / डार्क इनर्जी (Dark Energy)। यो सबैभन्दा सूक्ष्म तह हो।
२. **वायु तत्त्व (Vayu Elements):** अक्सिजन (Oxygen) र श्वास (Breath)। यो जैविक ऊर्जाको मुख्य स्रोत हो।
३. **अग्नि तत्त्व (Agni Elements):** रूप र ताप (Form & Fire)। यसले शरीरको तापक्रम र पाचन (Metabolism) नियन्त्रण गर्छ।

४. **जल तत्त्व (Jal Elements):** तरल पदार्थ (Liquid)। शरीरको ६२% भाग पानीले बनेको हुन्छ।
५. **पृथ्वी तत्त्व (Prithvi Elements):** खाना (Food)। यसले शरीरको भौतिक संरचना (हड्डी, मासु) निर्माण गर्छ।

खण्ड ३: डार्क इनर्जी र तमोगुण (Dark Energy and Tama Guna)

डिकोडको सबैभन्दा क्रान्तिकारी पक्ष भनेको सामूहिक मन (Universal Mind) लाई तमोगुण (Tama Guna) र आधुनिक विज्ञानको डार्क इनर्जी (Dark Energy) सँग जोड्नु हो। डिकोडमा भनिएको छ: "Darkness Means The absence of light, i.e. it has no momentum."

वैदिक दृष्टिकोण (Vedic Perspective):

ऋग्वेदको नासदीय सूक्त (१०.१२९.३) ले सृष्टिको सुरुवातलाई वर्णन गर्दै भन्छ: **"तम आसीत्तमसा गूळ्हमग्रे..."** (सुरुमा अन्धकार नै अन्धकारले ढाकिएको थियो)। श्रीमद्भगवद्गीता (१४.८) ले तमोगुणलाई अज्ञान, आलस्य र निद्राको कारक मानेको छ ("तमस्त्वज्ञानजं विद्धि...")। तर ब्रह्माण्डीय स्तरमा, तमोगुण भनेको विश्राम (Rest), स्थिरता (Inertia), र अनन्त सम्भावनाको गर्भ (Womb of Infinite Potential) हो, जहाँ कुनै गति (Momentum) हुँदैन।

वैज्ञानिक समानान्तर (Scientific Parallel):

आधुनिक खगोल विज्ञान (Astrophysics) का अनुसार, ब्रह्माण्डको करिब ६८% भाग डार्क इनर्जी (Dark Energy) र २७% भाग डार्क म्याटर (Dark Matter) ले ओगटेको छ। तपाईंको डिकोडले Armendariz-Picon र Neelakanta को अनुसन्धानलाई उद्धृत गर्दै डार्क म्याटरको सैद्धान्तिक गति ५४ मिटर प्रति सेकेन्ड (54 m/s) उल्लेख गरेको छ। यो "Cold Dark Matter" को अवधारणा हो, जुन अत्यन्त सुस्त गतिमा चल्छ र जसले ग्यालेक्सीहरूलाई एकै ठाउँमा बाँधेर राख्छ। यो ठ्याक्कै तमोगुणको "स्थिरता र गुरुत्वाकर्षण" को गुणसँग मेल खान्छ।

खण्ड ४: विचारबाट भौतिक बलको निर्माण (Thoughts → Force and Momentum)

डिकोडमा एउटा महत्त्वपूर्ण तीर (Arrow) छ जसले देखाउँछ: **Thoughts → Force and Momentum**। अर्थात्, मानसिक विचारले भौतिक बल र गति निर्माण गर्छ।

वैदिक दृष्टिकोण (Vedic Perspective):

योग सूत्र (१.२) मा महर्षि पतञ्जलि भन्छन्: **"योगश्चित्तवृत्तिनिरोधः"** (चित्तका वृत्तिहरू अर्थात् विचारका तरङ्गहरूलाई रोक्नु नै योग हो)। विचार (Thoughts) आफैंमा सूक्ष्म ऊर्जा हो। ऐतरेय उपनिषद् (३.३) ले सङ्कल्प (Will) लाई नै सृष्टिको आधार मानेको छ। जब मनमा विचार उत्पन्न हुन्छ, त्यसले प्राणलाई गति दिन्छ, र प्राणले भौतिक शरीरलाई चलाउँछ।

वैज्ञानिक समानान्तर (Scientific Parallel):

आधुनिक न्युरोसाइन्स (Neuroscience) र साइको - न्युरोइम्युनोलोजी (Psycho-neuroimmunology) ले प्रमाणित गरेका छन् कि विचारले मस्तिष्कमा न्युरोट्रान्समिटर (Neurotransmitters) र हर्मोन (Hormones) को उत्पादनलाई ट्रिगर गर्छ। एउटा डरलाग्दो विचार आउनासाथ शरीरमा एड्रेनालिन (Adrenaline) रिलिज हुन्छ, मुटुको धड्कन बढ्छ, र मांसपेशीहरूमा भौतिक बल (Force) उत्पन्न हुन्छ। यो विचारले भौतिक गति (Momentum) निर्माण गरेको प्रत्यक्ष प्रमाण हो।

खण्ड ५: स्नायु ऊर्जा र स्व-हिलिङ्ग शक्ति (Nerve Force and Self-Healing Power)

डिकोडको अन्तिम भागमा न्युरोन (Neuron) को विस्तृत चित्र छ, जसले चेतना (Consciousness) कसरी स्नायु प्रणालीमा बग्छ भन्ने देखाउँछ।

१. **विद्युतीय आवेग (Electrical Impulses):** न्युरोनको एक्सन (Axon) हुँदै बग्ने Action Potential (करिब १२० मिटर प्रति सेकेन्डको गतिमा) नै चेतनाको भौतिक अभिव्यक्ति हो।
२. **मानव चुम्बकत्व (Human Magnetism):** शरीरमा बग्ने विद्युत्ले इलेक्ट्रोम्याग्नेटिक फिल्ड (Electro-magnetic Impulses) निर्माण गर्छ।
३. **सूक्ष्म ऊर्जा मार्गहरू (Nadis):** आयुर्वेद र योगशास्त्रमा वर्णित ७२,००० नाडीहरू (Nadis) आधुनिक विज्ञानको Peripheral Nervous System सँग समानान्तर छन्।
४. **स्व-हिलिङ्ग शक्ति (Self-Healing Power):** अथर्ववेदको प्राण सूक्त (११.४.१) ले भन्छ: **"प्राणाय नमो यस्य सर्वमिदं वशे।"** जब प्राणको प्रवाह सन्तुलित हुन्छ, शरीरले आफ्नो उपचार आफैं गर्छ (Homeostasis), जसले मानव ऊर्जा क्षेत्र (Human Energy Field) वा "The Healing Power" निर्माण गर्छ।

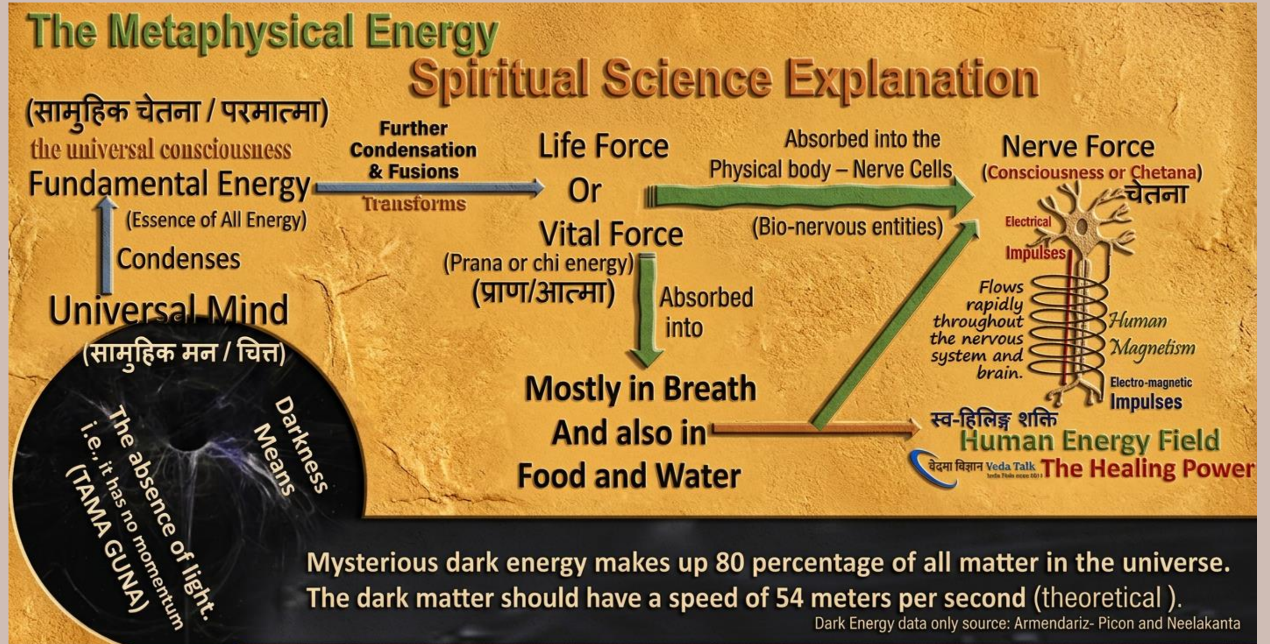
सन्दर्भ सूची (References)

१. छान्दोग्य उपनिषद् (६.५.१-४) — अन्न, जल र तेजको त्रिवृत्करण र प्राणको निर्माण।
२. ऋग्वेद, नासदीय सूक्त (१०.१२९.३) — सृष्टिको सुरुवातमा तमोगुण (अन्धकार)।
३. श्रीमद्भगवद्गीता (१४.८) — तमोगुणको स्वरूप र प्रभाव।
४. योग सूत्र (१.२) — चित्तवृत्ति र विचारको नियन्त्रण।
५. अथर्ववेद, प्राण सूक्त (११.४.१) — प्राण नै सम्पूर्ण नियन्त्रक शक्ति।
६. Armendariz-Picon, C. & Neelakanta, J.T. (2014). How Cold is Cold Dark Matter? Journal of Cosmology and Astroparticle Physics.
७. Ader, R. (2001). Psychoneuroimmunology. Current Directions in Psychological Science.
८. McCraty, R., et al. (2004). The Energetic Heart: Bioelectromagnetic Communication Within and Between People. HeartMath Research Center.

॥ ॐ ॥

तह ३ ग (Layer 3C): मेटाफिजिकल ऊर्जा र आध्यात्मिक विज्ञान (The Metaphysical Energy & Spiritual Science)

Decode को Layer 3C ले ब्रह्माण्डीय चेतना (Universal Consciousness) देखि मानव शरीरको स्व-हिलिङ्ग शक्ति (Self-Healing Power) सम्मको सम्पूर्ण रूपान्तरण चक्र (Complete Transformation Chain) लाई प्रस्तुत गर्दछ। यस खण्डमा कसरी अदृश्य डार्क इनर्जी (Dark Energy) र सामूहिक मन (Universal Mind) सङ्कुचित हुँदै प्राण, स्नायु ऊर्जा (Nerve Force), र अन्ततः मानव ऊर्जा क्षेत्र (Human Energy Field) मा परिणत हुन्छ भन्ने कुराको वैदिक र वैज्ञानिक व्याख्या गरिएको छ।



खण्ड १: सामूहिक मन र डार्क इनर्जी (Universal Mind and Dark Energy)

डिकोडमा सामूहिक मन (Universal Mind) लाई तमोगुण (Tama Guna) सँग जोडिएको छ। यसलाई प्रकाशको अनुपस्थिति (Absence of light) र गतिहीनता (No momentum) को अवस्था भनिएको छ। यही अवस्था नै ब्रह्माण्डको ८० प्रतिशत हिस्सा ओगट्ने रहस्यमय डार्क इनर्जी (Dark Energy) हो, जसको सैद्धान्तिक गति ५४ मिटर प्रति सेकेन्ड मानिएको छ। यो नै सृष्टिको प्रारम्भिक, अव्यक्त अवस्था हो जहाँबाट सम्पूर्ण ऊर्जाहरूको उत्पत्ति हुन्छ।

वैदिक दृष्टिकोण (Vedic Perspective): ऋग्वेदको नासदीय सूक्त (१०.१२९.३) ले यस अवस्थालाई स्पष्ट रूपमा वर्णन गरेको छ "तम आसीत् तमसा गूळ्हमग्रे..." अर्थात् सृष्टिको प्रारम्भमा अन्धकार (तमोगुण) अन्धकारमै लुकेको थियो। श्वेताश्वतर उपनिषद् (४.१८) ले पनि "यदाऽतमस्तन्न दिवा न रात्रिः..." भन्दै त्यो अवस्थामा न दिन थियो न रात, केवल शिव (कल्याणकारी अव्यक्त ऊर्जा) मात्र थियो भनेर डार्क इनर्जीको वैदिक स्वरूपलाई पुष्टि गर्दछ।

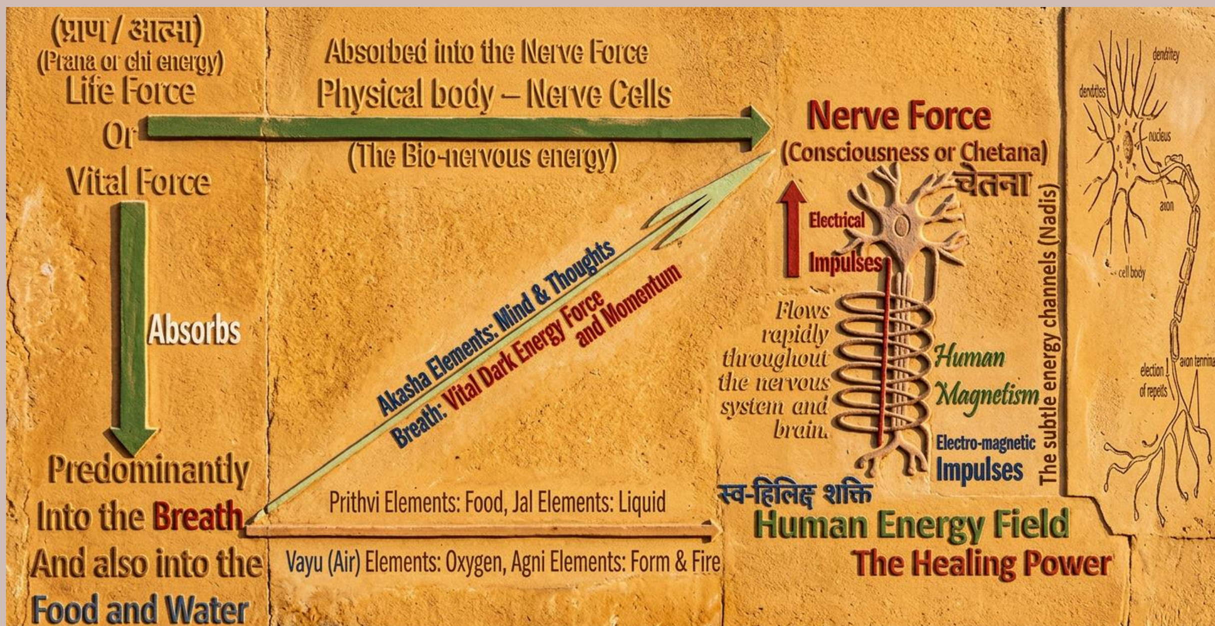
वैज्ञानिक समानान्तर (Scientific Parallel): आधुनिक Cosmology ले ब्रह्माण्डको करिब ६८% Dark Energy र २७% Dark Matter रहेको प्रमाणित गरेको छ। तपाईंको डिकोडमा उल्लेख गरिएको Armendariz-Picon र Neelakanta को अनुसन्धानले Cold Dark Matter को गति ५४ m/s हुने सैद्धान्तिक मोडेल प्रस्तुत गरेको छ। विज्ञानले जसलाई "Dark" भन्छ, वैदिक विज्ञानले त्यसैलाई "तमोगुण" (स्थिरता र अव्यक्त अवस्था) भन्दछ।

खण्ड २: चेतनाको सङ्कुचन र रूपान्तरण (Condensation and Transformation of Consciousness)

डिकोड अनुसार, सामूहिक चेतना (Universal Consciousness / परमात्मा) सङ्कुचित (Condenses) भएर व्यक्तिगत चेतना (Individual Consciousness / मन र चित्त) मा परिणत हुन्छ। यो आधारभूत ऊर्जा (Fundamental Energy) थप सङ्कुचन र फ्युजन (Further Condensation & Fusions) को प्रक्रियाबाट गुज्रिएपछि मात्र जीवन शक्ति वा प्राण (Life Force / Vital Force) को रूप धारण गर्दछ।

वैदिक दृष्टिकोण (Vedic Perspective): माण्डूक्य उपनिषद् (७) ले चेतनाको यस रूपान्तरणलाई तुरीय अवस्थाबाट जाग्रत अवस्थासम्मको यात्राको रूपमा व्याख्या गर्छ। ऐतरेय उपनिषद् (१.१) को "आत्मा वा इदमेक एवाग्र आसीत्..." ले सुरुमा एक मात्र आत्मा (सामूहिक चेतना) थियो र पछि त्यसले आफूलाई सीमित (Condense) गरेर व्यक्तिगत रूपहरू धारण गऱ्यो भन्ने कुरालाई प्रमाणित गर्छ। काश्मीर शैवदर्शनमा यसैलाई "कञ्चुक" (Kanchukas) अर्थात् चेतनाको आवरण भनिन्छ।

वैज्ञानिक समानान्तर (Scientific Parallel): Quantum Field Theory (QFT) मा सम्पूर्ण ब्रह्माण्ड एउटै Unified Field हो। जब यो Field मा कम्पन (Excitation) हुन्छ, तब मात्र व्यक्तिगत कणहरू (Particles) प्रकट हुन्छन्। जसरी एउटै महासागर (Universal Consciousness) सङ्कुचित भएर छालहरू (Individual Consciousness) बन्छन्, त्यसरी नै Quantum Vacuum बाट ऊर्जा सङ्कुचित भएर भौतिक अस्तित्वमा आउँछ।



खण्ड ३: प्राणको अवशोषण र स्नायु ऊर्जा (Absorption of Prana and Nerve Force)

डिकोडमा प्राण वा आत्मा (Prana or Chi energy) मुख्यतया श्वास (Breath) मार्फत र सहायक रूपमा खाना र पानी (Food and Water) मार्फत भौतिक शरीरमा प्रवेश गर्छ। शरीरमा प्रवेश गरेपछि यो स्नायु कोषहरू (Nerve Cells / Bio-nervous entities) मा अवशोषित हुन्छ र स्नायु ऊर्जा वा चेतना (Nerve Force / Chetana) को रूपमा स्नायु प्रणाली र मस्तिष्कमा तीव्र गतिमा प्रवाहित हुन्छ।

वैदिक दृष्टिकोण (Vedic Perspective): प्रश्न उपनिषद् (३.३) ले "आत्मन एष प्राणो जायते..." अर्थात् आत्माबाट प्राण उत्पन्न हुन्छ भन्छ। छान्दोग्य उपनिषद् (६.५.४) ले "अन्नमशितं त्रेधा विधीयते..." भन्दै हामीले खाएको अन्नको सूक्ष्म भाग मन बन्छ, पिएको जलको सूक्ष्म भाग प्राण बन्छ र तेजको सूक्ष्म भाग वाक् बन्छ भनेर प्राणको अवशोषण प्रक्रियालाई स्पष्ट पारेको छ।

वैज्ञानिक समानान्तर (Scientific Parallel): जीवविज्ञानमा अक्सिजन (श्वास) र ग्लुकोज (खाना) माइटोकोन्ड्रिया (Mitochondria) मा पुगेर ATP (ऊर्जा) बन्छ। स्नायु विज्ञान (Neuroscience) अनुसार, यो ऊर्जाले स्नायु कोषहरू (Neurons) मा Action Potential (विद्युतीय आवेग) सिर्जना गर्छ, जुन १२० मिटर प्रति सेकेन्डको गतिमा मस्तिष्क र शरीरभरि प्रवाहित हुन्छ। यही विद्युतीय आवेग नै तपाईंको डिकोडको "Nerve Force" हो।

खण्ड ४: मानव ऊर्जा क्षेत्र र स्व-हिलिङ्ग शक्ति (Human Energy Field and Self-Healing Power)

डिकोडको अन्तिम चरणमा, स्नायु प्रणालीमा बग्ने विद्युतीय आवेगहरू (Electrical Impulses) ले मानव चुम्बकत्व (Human Magnetism) र इलेक्ट्रो-म्याग्नेटिक आवेगहरू (Electro-magnetic Impulses) सिर्जना गर्छन्। यी ऊर्जाहरू सूक्ष्म ऊर्जा मार्गहरू (Nadis) हुँदै प्रवाहित हुन्छन् र अन्ततः मानव ऊर्जा क्षेत्र (Human Energy Field) निर्माण गर्छन्, जसले शरीरको स्व-हिलिङ्ग शक्ति (Self-Healing Power) लाई सक्रिय बनाउँछ।

वैदिक दृष्टिकोण (Vedic Perspective): अथर्ववेदको प्राण सूक्त (११.४.१) ले "प्राणाय नमो यस्य सर्वमिदं वशे।" अर्थात् जसको वशमा यो सम्पूर्ण जगत् छ, त्यो प्राणलाई नमस्कार छ भन्दै प्राणको सर्वोपरिता दर्साउँछ। छान्दोग्य उपनिषद् (८.६.६) ले हृदयबाट निस्कने १०१ नाडीहरूको वर्णन गर्छ, जसमध्ये सुषुम्ना नाडीले मानिसलाई उच्च चेतना र स्व-हिलिङ्गको अवस्थामा पुऱ्याउँछ।

वैज्ञानिक समानान्तर (Scientific Parallel): HeartMath Institute का अनुसन्धानकर्ता Dr. Rollin McCraty को अध्ययन अनुसार, मानव हृदयले मस्तिष्कभन्दा ६० गुणा बढी शक्तिशाली विद्युतीय क्षेत्र र ५००० गुणा बढी शक्तिशाली चुम्बकीय क्षेत्र (Magnetic Field) उत्पन्न गर्छ, जुन शरीरभन्दा ३ फिट बाहिरसम्म नाप्न सकिन्छ। Biofield Science ले पनि शरीरको इलेक्ट्रोम्याग्नेटिक फिल्डले कोषिकाको मर्मत (Cellular Repair) र स्व-हिलिङ्ग (Self-Healing) मा प्रत्यक्ष भूमिका खेल्ने प्रमाणित गरेको छ।

सन्दर्भ सूची (References):

1. ऋग्वेद (१०.१२९.३) — नासदीय सूक्त, तमोगुण र सृष्टिको प्रारम्भ।
2. श्वेताश्वतर उपनिषद् (४.१८) — डार्क इनर्जी र अव्यक्त अवस्थाको वर्णन।
3. माण्डूक्य उपनिषद् (७) — चेतनाको तुरीय अवस्था र सङ्कुचन।
4. प्रश्न उपनिषद् (३.३) — आत्माबाट प्राणको उत्पत्ति।
5. छान्दोग्य उपनिषद् (६.५.४) — अन्न र जलबाट प्राण र मनको निर्माण।
6. अथर्ववेद (११.४.१) — प्राण सूक्त, प्राणको सर्वोपरिता र हिलिङ्ग शक्ति।
7. Armendariz-Picon, C., & Neelakanta, J. (2014). Dark Energy and Dark Matter kinematics.
8. Hodgkin, A. L., & Huxley, A. F. (1952). A quantitative description of membrane current and its application to conduction and excitation in nerve. The Journal of physiology.
9. McCraty, R. (2004). The energetic heart: Bioelectromagnetic communication within and between people. HeartMath Institute.

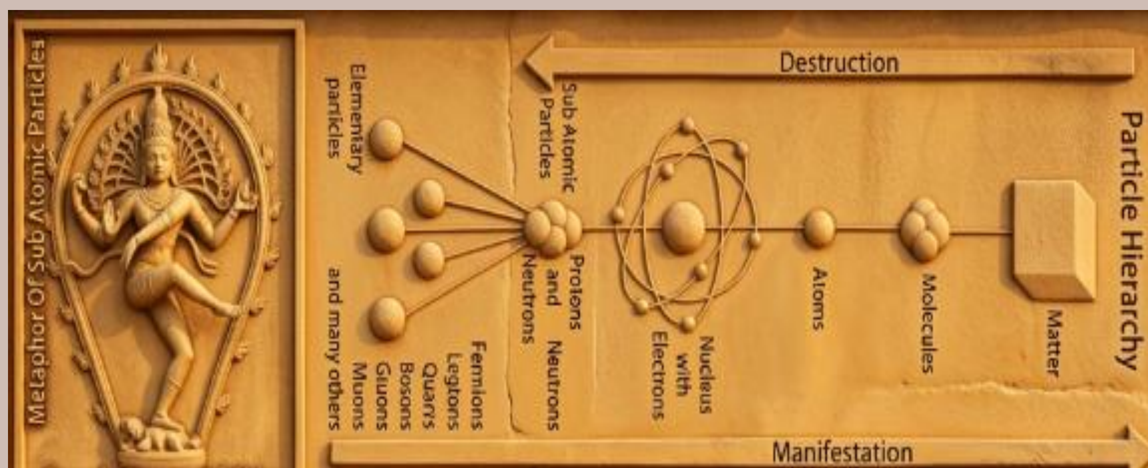
10. Rubik, B., et al. (2015). The Biofield Hypothesis: Its Biophysical Basis and Role in Medicine. Global Advances in Health and Medicine.

॥ ॐ ॥

तह ४ (Layer 4A): युनिफाइड फिल्ड र व्यक्तिगत वेब फङ्सन (Unified Field & Individual Web Functions)

Decode को Layer 4A ले ब्रह्माण्डको सबैभन्दा सूक्ष्म र आधारभूत तह—युनिफाइड फिल्ड (Unified Field) र त्यसबाट कसरी व्यक्तिगत इन्द्रियहरू (Individual Web Functions) को विकास हुन्छ भन्ने कुरालाई प्रस्तुत गर्दछ। यस तहमा शिवको ब्रह्माण्डीय नृत्य (Cosmic Dance of Shiva) लाई सब-एटोमिक कणहरूको रूपकको रूपमा देखाइएको छ, र पञ्चमहाभूतहरूको क्रमिक विकासले कसरी हाम्रो सुन्ने, छुने, देख्ने, स्वाद लिने र सुँघ्ने क्षमताहरू निर्माण गर्छ भन्ने कुरालाई वैज्ञानिक र वैदिक दुवै दृष्टिकोणबाट डिकोड गरिएको छ।

खण्ड १: शिवको ब्रह्माण्डीय नृत्य र युनिफाइड फिल्ड (Cosmic Dance of Shiva & Unified Field)



Particle Hierarchy र Destruction/Manifestation चक्र

डिकोडमा शिवको नटराज स्वरूप (Cosmic Dance of Shiva) लाई सब-एटोमिक कणहरू (Sub-Atomic Particles) को रूपक (Metaphor) को रूपमा प्रस्तुत गरिएको छ। युनिफाइड फिल्ड (Unified Field) बाट कसरी एलिमेन्टरी कणहरू (Muons, Gluons, Bosons, Quarks) र सब-

एटोमिक कणहरू (Protons, Neutrons, Electrons) बन्दै अन्ततः भौतिक पदार्थ (Matter) को निर्माण हुन्छ भन्ने कुरा 'Manifestation' (सृष्टि) को बाणले देखाउँछ। त्यसैगरी, पदार्थबाट पुनः सूक्ष्म कणहरूमा फर्किने प्रक्रियालाई 'Destruction' (प्रलय) को रूपमा डिकोड गरिएको छ। यो निरन्तर चलिरहने सृष्टि र प्रलयको चक्र नै शिवको ताण्डव नृत्य हो।

वैदिक दृष्टिकोण (Vedic Perspective):

वैदिक वाङ्मयमा शिवको आनन्द ताण्डवलाई सृष्टिको आधारभूत स्पन्दन मानिन्छ। शिव सूत्रमा भनिएको छ 'नृत्यावसाने नटराजराजो ननाद ढक्कां नवपञ्चवारम्।' अर्थात्, नृत्यको अन्तमा नटराजले डमरु बजाउनुभयो, जसबाट १४ वटा माहेश्वर सूत्रहरू (सृष्टिका आधारभूत ध्वनिहरू) उत्पन्न भए। यो डमरुको ध्वनि नै ब्रह्माण्डको युनिफाइड फिल्डको आदिम कम्पन (Primal Vibration) हो, जसले सम्पूर्ण पदार्थ र ऊर्जाहरूलाई जन्म दिन्छ।

वैज्ञानिक समानान्तर (Scientific Parallel):

आधुनिक क्वान्टम फिल्ड थ्योरी (Quantum Field Theory - QFT) ले पनि सम्पूर्ण ब्रह्माण्डलाई एउटै युनिफाइड फिल्डको रूपमा मान्छ, जहाँ सबै कणहरू (Particles) केवल अन्तर्निहित क्षेत्रहरू (Underlying Fields) का कम्पन वा उत्तेजना (Excitations) मात्र हुन्। प्रसिद्ध भौतिकशास्त्री फ्रिट्जफ क्याप्रा (Fritjof Capra) ले आफ्नो पुस्तक 'The Tao of Physics' मा शिवको ताण्डव नृत्यलाई सब-एटोमिक कणहरूको निरन्तर निर्माण र विनाशको प्रक्रियासँग ठ्याक्कै तुलना गरेका छन्। यही वैज्ञानिक सत्यलाई सम्मान गर्दै युरोपेली आणविक अनुसन्धान सङ्गठन (CERN) को प्राङ्गणमा नटराजको विशाल मूर्ति राखिएको छ।

खण्ड २: व्यक्तिगत वेब फङ्सन र पञ्चमहाभूतको क्रमिक विकास (Individual Web Functions & Progressive Accumulation)

डिकोडको अर्को महत्त्वपूर्ण भागले 'Time' (समय) सँगै कसरी 'Individual Web Functions' (व्यक्तिगत इन्द्रियहरू) को विकास हुन्छ भन्ने देखाउँछ। यसमा पाँचवटा इन्द्रियहरूलाई क्रमिक रूपमा प्रस्तुत गरिएको छ: सुन्ने (Hearing), छुने (Touch), देख्ने (Vision), स्वाद लिने (Taste), र सुँघ्ने (Smell)। यो विकास पञ्चमहाभूतहरूको क्रमिक सञ्चय (Progressive Accumulation) सँग जोडिएको छ। आकाश (Space) ले मात्र सुन्ने क्षमता दिन्छ; आकाश र वायु (Space + Air) मिलेर छुने क्षमता; आकाश, वायु र अग्नि (Space + Air + Fire) मिलेर देख्ने क्षमता; त्यसमा जल थपिँदा स्वाद; र अन्ततः पृथ्वीसमेत मिल्दा सुँघ्ने क्षमताको पूर्ण विकास हुन्छ।

वैदिक दृष्टिकोण (Vedic Perspective):

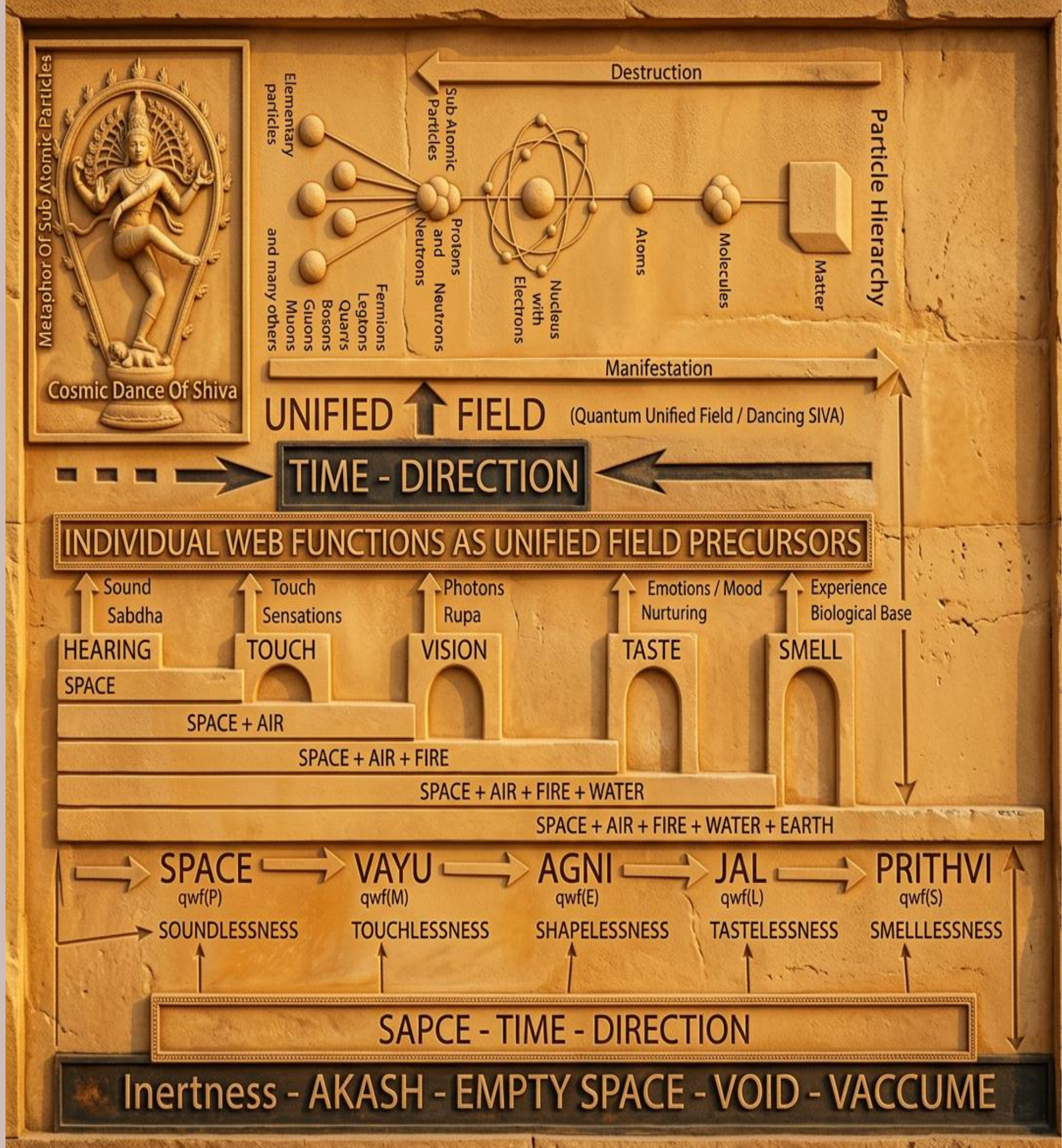
यो क्रमिक विकासको सिद्धान्त तैत्तिरीय उपनिषद् (२.१) मा स्पष्ट रूपमा उल्लेख छ: 'तस्माद्वा एतस्मादात्मन आकाशः सम्भूतः। आकाशाद्वायुः। वायोरग्निः। अग्नेरापः। अद्भ्यः पृथिवी।' अर्थात्, त्यो परमात्माबाट आकाश उत्पन्न भयो, आकाशबाट वायु, वायुबाट अग्नि, अग्निबाट जल, र जलबाट पृथ्वी उत्पन्न भयो। सांख्य दर्शनले पनि पञ्चतन्मात्रा (शब्द, स्पर्श, रूप, रस, गन्ध) बाट पञ्चमहाभूत र ज्ञानेन्द्रियहरूको क्रमिक विकास हुने कुरालाई प्रमाणित गर्छ।

वैज्ञानिक समानान्तर (Scientific Parallel):

विकासवादी जीवविज्ञान (Evolutionary Biology) र स्नायुविज्ञान (Neuroscience) ले पनि जीवहरूमा इन्द्रियहरूको विकास क्रमिक रूपमा भएको मान्छन्। सबैभन्दा पहिले जीवहरूले कम्पन (Vibration/Sound) र स्पर्श (Touch/Pressure) महसुस गर्न थाले। त्यसपछि प्रकाशप्रति संवेदनशील कोषहरू (Photoreceptors/Vision) को विकास भयो, र अन्तमा जटिल रासायनिक विश्लेषण गर्ने क्षमता (Chemoreception - Taste and Smell) को विकास भयो। तपाईंको डिकोडमा देखाइएको तत्त्वहरूको सञ्चयले स्नायु प्रणालीको बढ्दो जटिलता (Increasing Complexity of Nervous System) लाई वैज्ञानिक रूपमा प्रतिविम्बित गर्छ।

खण्ड ३: क्वान्टम वेभ फङ्सन र शून्यताको आधार (Quantum Wave Functions & The Foundation of Void)

डिकोडको तल्लो भागमा 'Inertness - AKASH - EMPTY SPACE - VOID - VACUUM' लाई सम्पूर्ण सृष्टिको कालो आधार (Black Foundation) को रूपमा देखाइएको छ। यसमाथि 'SPACE - TIME - DIRECTION' को संरचना छ। इन्द्रियहरू प्रकट हुनुभन्दा अघिको अवस्थालाई क्वान्टम वेभ फङ्सन (qwf) को रूपमा डिकोड गरिएको छ: qwf(P) = Soundlessness (ध्वनिविहीनता), qwf(M) = Touchlessness (स्पर्शविहीनता), qwf(E) = Shapelessness (रूपविहीनता), qwf(L) = Tastelessness (स्वादविहीनता), र qwf(S) = Smelllessness (गन्धविहीनता)। यो इन्द्रियहरूको अव्यक्त (Unmanifest) वा सम्भावित (Potential) अवस्था हो।



वैदिक दृष्टिकोण (Vedic Perspective):

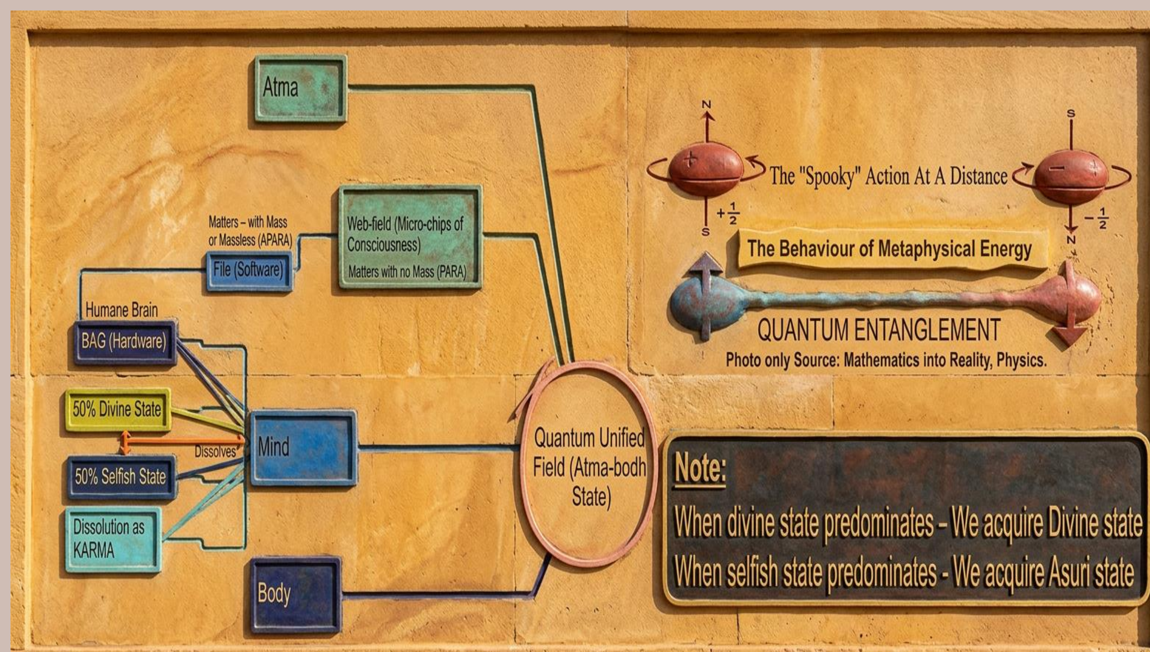
सृष्टिभन्दा अधिको यो शून्यता वा भ्याकुमको अवस्थालाई ऋग्वेदको नासदीय सूक्त (१०.१२९.१) ले यसरी वर्णन गरेको छ: 'नासदासीन्नो सदासीत्तदानीं नासीद्रजो नो व्योमा परो यत्...' अर्थात्, सृष्टिको सुरुमा न सत् (अस्तित्व) थियो न असत् (अनस्तित्व) थियो, न अन्तरिक्ष थियो न त्यसभन्दा परको आकाश नै थियो। त्यस्तै, माण्डूक्य उपनिषद् (७) ले चेतनाको तुरीय अवस्थालाई 'अदृष्टम्, अव्यवहार्यम्, अग्राह्यम्' (नदेखिने,

व्यवहार गर्न नसकिने, ग्रहण गर्न नसकिने) भनेर व्याख्या गरेको छ, जुन तपाईंको 'Soundlessness, Touchlessness' जस्ता अव्यक्त क्वान्टम अवस्थाहरूसँग ठ्याक्कै मिल्छ।

वैज्ञानिक समानान्तर (Scientific Parallel):

क्वान्टम मेकानिक्समा 'Schrödinger Equation' ले कणहरूको अवस्थालाई 'Wave Function' (ψ) को रूपमा वर्णन गर्छ। जबसम्म कुनै कुराको मापन (Measurement) वा अवलोकन (Observation) हुँदैन, तबसम्म त्यो 'Superposition' (सम्भाव्यताहरूको सँगालो) मा रहन्छ त्यो नै 'Soundlessness' वा 'Shapelessness' हो। जब अवलोकन हुन्छ, तब Wave Function Collapse हुन्छ र त्यो निश्चित ध्वनि वा रूपमा प्रकट हुन्छ। त्यस्तै, तपाईंले आधार मानेको 'Void/Vacuum' आधुनिक भौतिकशास्त्रको 'Quantum Vacuum' वा 'Zero-Point Field' हो, जुन पूर्ण रूपमा खाली नभई सम्पूर्ण सम्भावनाहरू (Virtual Particles) ले भरिएको ऊर्जाको महासागर हो।

खण्ड ४: मानव मस्तिष्क, दैवी-आसुरी अवस्था र कर्म (Human Brain, Divine-Selfish States & Karma)



मानव मस्तिष्क, चेतनाका अवस्थाहरू र कर्मको चक्र

डिकोडको अन्तिम भागमा मानव मस्तिष्क (Humane Brain) लाई 'BAG (Hardware)' को रूपमा प्रस्तुत गरिएको छ। यसभित्र दुईवटा प्रतिस्पर्धी अवस्थाहरू छन्: ५०% दैवी अवस्था (Divine State) र

५०% स्वार्थी अवस्था (Selfish State)। यी दुईबीचको सङ्घर्ष र सन्तुलनले नै हाम्रो मन (Mind) को निर्माण गर्छ। डिकोडको नोटमा स्पष्ट लेखिएको छ 'जब दैवी अवस्था हावी हुन्छ, हामी दैवी गुण प्राप्त गर्छौं; जब स्वार्थी अवस्था हावी हुन्छ, हामी आसुरी गुण प्राप्त गर्छौं।' अन्ततः यी सबै अवस्थाहरू 'Dissolution as KARMA' (कर्मको रूपमा विघटन) मार्फत युनिफाइड फिल्ड (Atma-bodh State) मा गएर विलीन हुन्छन्।

वैदिक दृष्टिकोण (Vedic Perspective):

मानव मस्तिष्कभित्रको यो ५०-५०% को सङ्घर्षलाई भगवद्गीताको १६औं अध्यायमा 'दैवासुरसम्पद्विभाग योग' को रूपमा विस्तृत व्याख्या गरिएको छ। गीता (१६.१-४) ले दैवी सम्पद् (निर्भयता, ज्ञान, दान, दया) र आसुरी सम्पद् (दम्भ, अभिमान, क्रोध, स्वार्थ) बीचको भिन्नता बताउँछ। तपाईंको 'Dissolution as KARMA' को सिद्धान्त बृहदारण्यक उपनिषद् (४.४.५) सँग मिल्छः 'यथाकारी यथाचारी तथा भवति। साधुकारी साधुर्भवति। पापकारी पापो भवति।' अर्थात्, मानिसले जस्तो कर्म गर्छ, त्यस्तै बन्छ र त्यही कर्मको आधारमा उसको चेतनाको विघटन वा रूपान्तरण हुन्छ।

वैज्ञानिक समानान्तर (Scientific Parallel):

आधुनिक मनोविज्ञान र स्नायुविज्ञान (Neuroscience) ले पनि मस्तिष्कको यो द्वैत चरित्रलाई प्रमाणित गरेका छन्। नोबेल पुरस्कार विजेता मनोवैज्ञानिक ड्यानियल काहनेमन (Daniel Kahneman) को 'Dual Process Theory' अनुसार हाम्रो मस्तिष्कमा दुई प्रणाली हुन्छन्: System 1 (स्वचालित, भावनात्मक, स्वार्थी—Limbic System सँग सम्बन्धित) र System 2 (तार्किक, विचारशील, दैवी—Prefrontal Cortex सँग सम्बन्धित)। यी दुई प्रणालीबीचको सन्तुलनले नै हाम्रो निर्णय र व्यवहार (Karma) तय गर्छ। Neuroplasticity को सिद्धान्तअनुसार हामीले जुन अवस्था (Divine वा Selfish) लाई बढी प्रयोग गर्छौं, मस्तिष्कको त्यही भाग बलियो हुँदै जान्छ।

सन्दर्भ सूची (References):

1. तैत्तिरीय उपनिषद् (२.१) — पञ्चमहाभूतको क्रमिक विकास।
2. ऋग्वेद, नासदीय सूक्त (१०.१२९.१-२) — सृष्टिको सुरुवाती शून्यता (Void/Vacuum)।
3. माण्डूक्य उपनिषद् (७) — तुरीय अवस्था र अव्यक्त (Unmanifest) चेतना।
4. भगवद्गीता (१६.१-४) — दैवी र आसुरी सम्पद् (Divine and Selfish States)।
5. बृहदारण्यक उपनिषद् (४.४.५) — कर्म र चेतनाको रूपान्तरण।
6. Capra, F. (1975). The Tao of Physics. Shambhala Publications. (नटराज र क्वान्टम भौतिकी)।
7. Griffiths, D. J. (2008). Introduction to Elementary Particles. Wiley-VCH. (Standard Model)।
8. Kahneman, D. (2011). Thinking, Fast and Slow. Farrar, Straus and Giroux. (Dual Process Theory)।
9. Zettili, N. (2009). Quantum Mechanics: Concepts and Applications. Wiley. (Wave Function Collapse)।

॥ ॐ ॥

तह ४ ख (Layer 4B): क्वान्टम इन्ट्याङ्गलमेन्ट र युनिफाइड फिल्ड (Quantum Entanglement & Unified Field)

Decode को Layer 4B ले मानव शरीर, मन र आत्माको त्रि-आयामिक संरचना (Tripartite Architecture) लाई क्वान्टम मेकानिक्स र युनिफाइड फिल्ड (Unified Field) सँग जोडेको छ। यस खण्डमा 'परा' (Massless) र 'अपरा' (Mass) प्रकृतिको भेद, क्वान्टम इन्ट्याङ्गलमेन्ट (Quantum Entanglement) मार्फत हुने ब्रह्माण्डीय अन्तरसम्बन्ध, र ऊर्जाका तीन स्तरहरू (Physical, Nuclear, Quantum) हुँदै चेतनाको सर्वोच्च स्तरसम्मको यात्रालाई वैदिक र वैज्ञानिक दुवै दृष्टिकोणबाट व्याख्या भएको छ।

खण्ड १: आत्मा-मन-शरीर संरचना र परा-अपरा प्रकृति (Atma-Mind-Body Architecture & Para-Apara Prakriti)

डिकोडमा मानव अस्तित्वलाई तीन तहमा विभाजन गरिएको छ: आत्मा (Observer), मन (Software/Web-field), र शरीर (Hardware)। मनलाई दुई भागमा बाँडिएको छ । 'अपरा' (Matters with Mass) जसले भौतिक फाइल वा सफ्टवेयरको रूपमा काम गर्छ, र 'परा' (Matters with no Mass) जसले चेतनाको माइक्रो-चिप वा वेब-फिल्डको रूपमा काम गर्छ। जब शरीर नष्ट हुन्छ, यो मनमा विलीन हुन्छ (Dissolves)। यस संरचनामा, यदि हामीमा दैवी अवस्था (Divine State) हावी हुन्छ भने हामी दैवी गुण प्राप्त गर्छौं, र यदि स्वार्थी अवस्था (Selfish State) हावी हुन्छ भने आसुरी गुण प्राप्त गर्छौं।

वैदिक दृष्टिकोण (Vedic Perspective):

भूमिरापोऽनलो वायुः खं मनो बुद्धिरेव च।
अहंकार इतीयं मे भिन्ना प्रकृतिरष्टधा॥
अपरेयमितस्त्वन्यां प्रकृतिं विद्धि मे पराम्।
जीवभूतां महाबाहो ययेदं धार्यते जगत्॥
— भगवद्गीता (७.४-५)

गीतामा भगवान् कृष्णले प्रकृतिका दुई रूपको वर्णन गर्नुभएको छ। पृथ्वी, जल, अग्नि, वायु, आकाश, मन, बुद्धि र अहङ्कार यी आठ तत्त्वहरू 'अपरा' (Apara - Matters with Mass / Physical) प्रकृति हुन्। तर यसभन्दा पर अर्को 'परा' (Para - Matters with no Mass/Consciousness) प्रकृति छ, जुन जीवभूत

(चेतन) छ र जसले सम्पूर्ण ब्रह्माण्डलाई धारण गरेको छ। यस डिकोडको 'Matters with Mass' र 'Matters with no Mass' को विभाजन ठ्याक्कै यही वैदिक सिद्धान्तमा आधारित छ।

वैज्ञानिक समानान्तर (Scientific Parallel):

आधुनिक विज्ञानमा, भौतिक शरीर (Hardware) लाई न्युरोबायोलोजी (Neurobiology) र बायोकेमेस्ट्री (Biochemistry) ले व्याख्या गर्छ। मन (Software) लाई कग्निटिभ साइन्स (Cognitive Science) र इन्फर्मेसन थ्योरी (Information Theory) ले 'Emergent Property' को रूपमा हेर्छ। तर 'परा' प्रकृति वा आत्मा (Observer) को अवधारणा क्वान्टम मेकानिक्सको 'Observer Effect' सँग मिल्छ, जहाँ चेतना वा पर्यवेक्षक बिना क्वान्टम वेभ फङ्सन (Quantum Wave Function) को पतन (Collapse) सम्भव छैन। 'Divine' र 'Asuri' अवस्थाहरू मस्तिष्कको Default Mode Network (DMN) र Neuroplasticity सँग सम्बन्धित छन्, जहाँ हाम्रो निरन्तरको सोचले मस्तिष्कको भौतिक संरचना नै परिवर्तन गर्छ।

खण्ड २: क्वान्टम इन्ट्याङ्गलमेन्ट र मेटाफिजिकल ऊर्जा (Quantum Entanglement & Metaphysical Energy)

डिकोडमा 'Quantum Entanglement' लाई मेटाफिजिकल ऊर्जाको व्यवहार (Behaviour of Metaphysical Energy) को रूपमा प्रस्तुत गरिएको छ। यसलाई 'Spooky Action at a Distance' भनिएको छ, जहाँ दुई कणहरू (जस्तै Spin +1/2 र Spin -1/2) बीचको दूरी जतिसुकै भए पनि तिनीहरू एक-अर्कासँग तत्काल जोडिएका हुन्छन्। उनीहरू बिचमा हाल सम्म विज्ञानले पहिचान गरेको कुनै पनि माध्यमले सम्पर्क भएको भेटिँदैन। त्यो नै चेतन शक्तिको दुई प्रेममा रहेका अस्तित्व बिचमा सम्पर्क गराउने गुण हो। यो सिद्धान्तले ब्रह्माण्डका सबै कुराहरू, हाम्रो आत्मा, मन र शरीर, एक-अर्कासँग अदृश्य वेब-फिल्ड (Web-field) मार्फत जोडिएका छन् भन्ने कुरालाई प्रमाणित गर्छ।

वैदिक दृष्टिकोण (Vedic Perspective):

ईशावास्यमिदं सर्वं यत्किञ्च जगत्यां जगत्।
— ईशावास्योपनिषद् (१)

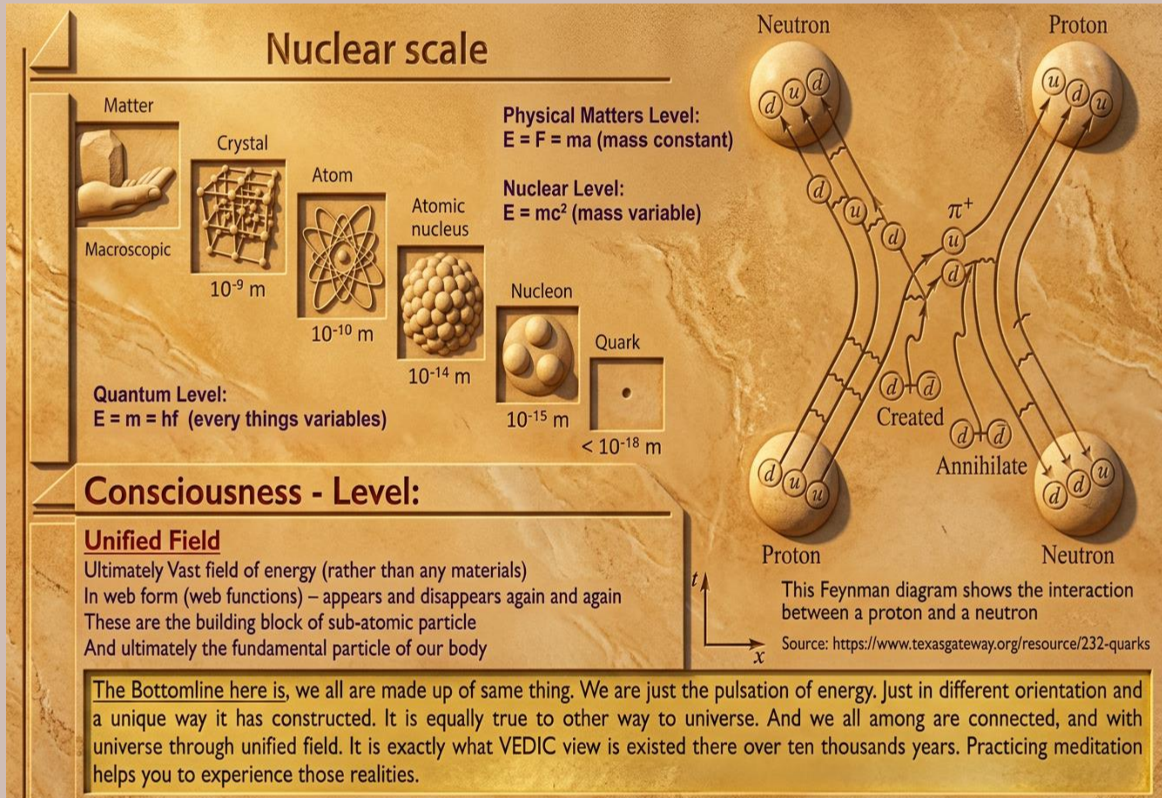
यस श्लोकको अर्थ हो 'यो सम्पूर्ण ब्रह्माण्डमा जे जति चराचर वस्तुहरू छन्, ती सबैमा ईश्वर (परम चेतना) व्याप्त छ।' त्यस्तै, छान्दोग्य उपनिषद्को महावाक्य 'तत्त्वमसि' (त्यो तिमी नै हौ) ले पनि सम्पूर्ण ब्रह्माण्ड र व्यक्तिगत चेतना एउटै हो भन्ने अद्वैत (Non-duality) सिद्धान्तलाई स्थापित गर्छ। वैदिक दर्शनमा कुनै पनि कुरा अलग छैन, सबै कुरा एउटै ब्रह्माण्डीय चेतनाको सञ्जाल (Indra's Net) मा उनिएका छन्।

वैज्ञानिक समानान्तर (Scientific Parallel):

सन् १९३५ मा अल्बर्ट आइन्स्टाइनले क्वान्टम इन्ट्याङ्गलमेन्टलाई 'Spooky Action at a Distance' भनेर आलोचना गरेका थिए। तर सन् १९८२ मा एलेन आस्पेक्ट (Alain Aspect) र पछि सन् २०२२ का नोबेल पुरस्कार विजेता वैज्ञानिकहरू (Aspect, Clauser, Zeilinger) ले Bell's Theorem लाई प्रमाणित गर्दै क्वान्टम इन्ट्याङ्गलमेन्ट एक वास्तविक ब्रह्माण्डीय यथार्थ हो भन्ने सिद्ध गरे। यसले प्रमाणित गर्छ कि ब्रह्माण्डको आधारभूत स्तरमा 'Locality' (दूरी) को कुनै अर्थ छैन; दुई कणहरू प्रकाशको गतिभन्दा छिटो (तत्काल) सूचना आदानप्रदान गर्न सक्छन्। यो नै तपाईंको डिकोडको 'Metaphysical Energy' को वैज्ञानिक आधार हो।

खण्ड ३: ऊर्जाका तीन स्तर र युनिफाइड फिल्ड (Three Energy Levels & Unified Field)

यहाँ गरिएको डिकोडको 'Nuclear Scale' चित्रले ब्रह्माण्डलाई तीन मुख्य ऊर्जा स्तरमा विभाजन गरेको छ। पहिलो, भौतिक स्तर (Physical Matters Level) जहाँ पिण्ड स्थिर हुन्छ ($E = F = ma$)। दोस्रो, आणविक स्तर (Nuclear Level) जहाँ पिण्ड परिवर्तनशील हुन्छ ($E = mc^2$)।



तेस्रो, क्वान्टम स्तर (Quantum Level) जहाँ सबै कुरा परिवर्तनशील हुन्छ (E = m = hf)। यी सबैभन्दा पनि पर 'चेतनाको स्तर' (Consciousness Level) वा 'युनिफाइड फिल्ड' (Unified Field) छ, जुन कुनै भौतिक पदार्थ नभई ऊर्जाको विशाल क्षेत्र हो। यही क्षेत्र सम्भावनाको क्षेत्रको रूपमा भूमिका खेल्ने गरेको छ। जसलाई आधार क्षेत्रको रूपमा उपयोग गरेर बाट सब-एटोमिक कणहरू (Sub-atomic particles) बन्छन् र हराउँछन्।

वैदिक दृष्टिकोण (Vedic Perspective):

जन्माद्यस्य यतः।

— ब्रह्मसूत्र (१.१.२)

ब्रह्मसूत्रको यो सूत्रले भन्छ 'जसबाट यो सम्पूर्ण जगत्को उत्पत्ति, स्थिति र प्रलय हुन्छ, त्यो ब्रह्म हो।' डिकोडमा उल्लेख गरिएको 'Unified Field' जहाँबाट कणहरू 'appears and disappears again and again' (प्रकट र लुप्त हुन्छन्), त्यो वैदिक दर्शनको 'ब्रह्म' वा 'परम शिव' को अवधारणासँग ठ्याक्कै मिल्छ। माण्डूक्य उपनिषद्ले यसलाई '**तुरीय**' अवस्था भनेको छ, जुन भौतिक, सूक्ष्म र कारण शरीरभन्दा परको शुद्ध चेतनाको अवस्था हो।

वैज्ञानिक समानान्तर (Scientific Parallel):

डिकोडमा प्रस्तुत गरिएका तीनवटै समीकरणहरू आधुनिक भौतिक शास्त्रका आधारस्तम्भ हुन्। E = Fd (Newtonian Mechanics) ले म्याक्रोस्कोपिक संसारको व्याख्या गर्छ। $E = mc^2$ (Einstein's Special Relativity) ले आणविक स्तरमा पिण्ड र ऊर्जाको रूपान्तरणलाई बुझाउँछ। E = hf (Planck-Einstein Relation) ले क्वान्टम स्तरमा ऊर्जाको प्याकेट (Photons) को व्याख्या गर्छ। चित्रको Feynman Diagram ले कसरी क्वार्कहरू (Quarks) बीच पायोन (Pion) को आदानप्रदानबाट प्रोटोन र न्युट्रोन बन्छन् भन्ने देखाउँछ। यी सबै बलहरूलाई एउटै सिद्धान्तमा बाँध्ने 'Unified Field Theory' (जस्तै String Theory) ले ब्रह्माण्डको आधारभूत तत्त्व पदार्थ नभई कम्पनशील ऊर्जा (Vibrating Energy Strings) हो भन्ने मान्छ।

खण्ड ४: ब्रह्माण्डीय एकता र ध्यानको विज्ञान (Cosmic Unity & Science of Meditation)

डिकोडको अन्तिम निष्कर्ष (Bottomline) अत्यन्त शक्तिशाली छ: 'हामी सबै एउटै कुराले बनेका छौं। हामी केवल ऊर्जाको कम्पन (Pulsation of Energy) हौं, मात्र फरक अभिमुखीकरण (Orientation) मा। हामी सबै एक-अर्कासँग र युनिफाइड फिल्डमार्फत ब्रह्माण्डसँग जोडिएका छौं।' यो ठ्याक्कै त्यही दृष्टिकोण हो जुन वैदिक दर्शनले हजारौं वर्षदेखि सिकाउँदै आएको छ। ध्यान (Meditation) को अभ्यासले हामीलाई यही ब्रह्माण्डीय यथार्थको प्रत्यक्ष अनुभव गर्न मद्दत गर्छ।

वैदिक दृष्टिकोण (Vedic Perspective):

सर्वं खल्विदं ब्रह्म।

— छान्दोग्य उपनिषद् (३.१४.१)

यसको अर्थ हो 'यो सम्पूर्ण चराचर जगत् निश्चय नै ब्रह्म (परम ऊर्जा) हो।' वैदिक दर्शनको अद्वैत वेदान्तले 'म' र 'ब्रह्माण्ड' बीच कुनै भिन्नता देख्दैन। 'अहं ब्रह्मास्मि' (म नै ब्रह्म हुँ) भन्ने महावाक्यले तपाईंको डिकोडको 'We are all made up of same thing' भन्ने निष्कर्षलाई पूर्ण रूपमा समर्थन गर्छ। ध्यान (Dhyana) भनेको यही बौद्धिक ज्ञानलाई प्रत्यक्ष अनुभव (Experiential Reality) मा रूपान्तरण गर्ने प्रविधि हो।

वैज्ञानिक समानान्तर (Scientific Parallel):
क्वान्टम फिल्ड थ्योरी (Quantum Field Theory - QFT) का अनुसार, ब्रह्माण्डमा कुनै पनि ठोस कण (Solid Particle) छैन। सबै कुरा केवल आधारभूत क्वान्टम फिल्डहरूको कम्पन (Excitations of underlying fields) मात्र हुन्। इलेक्ट्रोनहरू 'इलेक्ट्रोन फिल्ड' का कम्पन हुन् भने क्वार्कहरू 'क्वार्क फिल्ड' का। कार्ल सगन (Carl Sagan) ले भनेझैं, 'We are made of star-stuff' (हामी ताराहरूकै तत्त्वले बनेका छौं)। न्युरोसाइन्सका अनुसार, गहिरो ध्यानको अवस्थामा मस्तिष्कको Parietal Lobe (जसले 'म' र 'संसार' बीचको सीमा छुट्याउँछ) को सक्रियता घट्छ, जसले गर्दा व्यक्तिलाई ब्रह्माण्डसँग एक भएको (Cosmic Unity/Oneness) गहिरो अनुभूति हुन्छ।

सन्दर्भ सूची (References)

१. भगवद्गीता (७.४-५) — परा र अपरा प्रकृतिको सिद्धान्त।
२. कठोपनिषद् (१.३.३-४) — आत्मा, बुद्धि, मन र शरीरको रूपक।
३. ईशावास्योपनिषद् (१) — ब्रह्माण्डीय सर्वव्यापकता।
४. छान्दोग्य उपनिषद् (३.१४.१) — 'सर्वं खल्विदं ब्रह्म' (सबै ब्रह्म हो)।
५. ब्रह्मसूत्र (१.१.२) — सृष्टिको मूल स्रोतको व्याख्या।
६. Einstein, A., Podolsky, B., & Rosen, N. (1935). Can Quantum-Mechanical Description of Physical Reality Be Considered Complete? Physical Review.
७. Aspect, A., Dalibard, J., & Roger, G. (1982). Experimental Test of Bell's Inequalities Using Time-Varying Analyzers. Physical Review Letters.
८. Feynman, R. P. (1949). Space-Time Approach to Quantum Electrodynamics. Physical Review.
९. Newberg, A., & Iversen, J. (2003). The neural basis of the complex mental task of meditation: neurotransmitter and neurochemical considerations. Medical Hypotheses.

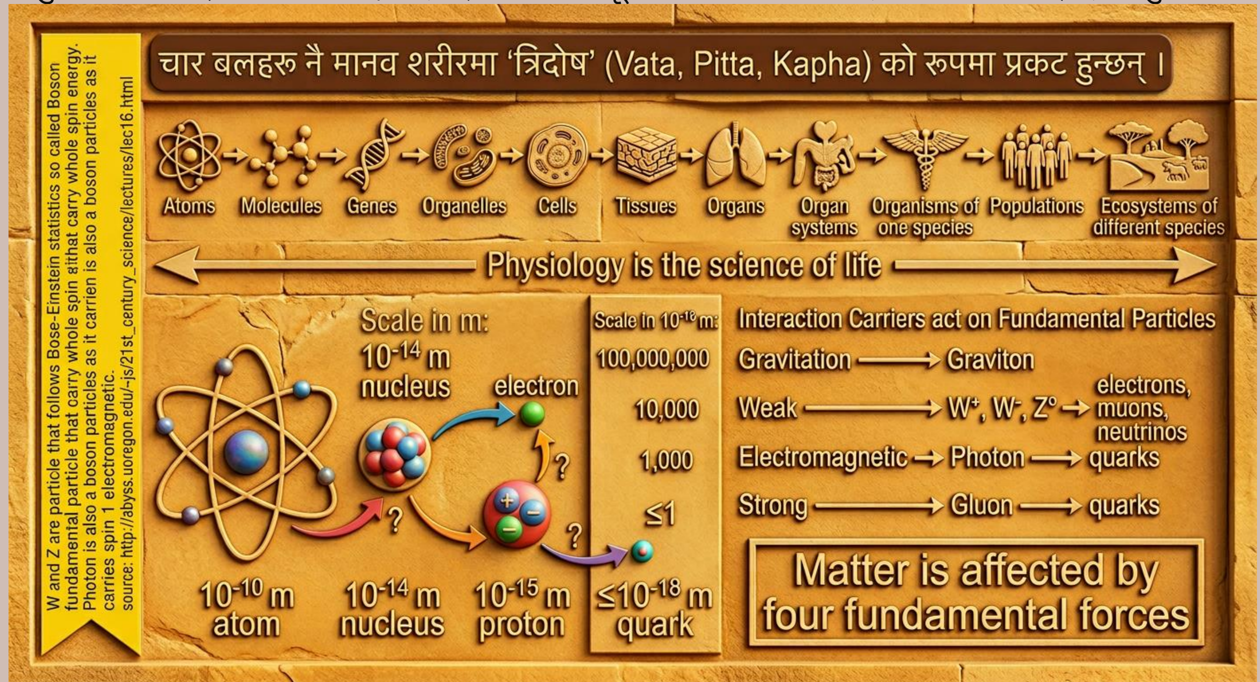
॥ ॐ ॥

तह ५ क (Layer 5A): पार्टिकल फिजिक्स र जैविक पदानुक्रम (Particle Physics & Biological Hierarchy)

Decode को Layer 5A ले ब्रह्माण्डको सबैभन्दा सूक्ष्म कण (Quarks) देखि लिएर मानव शरीर र सम्पूर्ण इकोसिस्टम (Ecosystem) सम्मको जैविक पदानुक्रम (Biological Hierarchy) लाई जोडेको छ। यस खण्डमा चार आधारभूत बलहरू (Four Fundamental Forces), आणविक संरचना (Atomic Structure), र 'Physiology is the science of life' भन्ने सिद्धान्तलाई वैदिक पञ्चकोश र त्रिदोष विज्ञानसँग जोडेर व्याख्या गरिएको छ।

खण्ड १: जैविक पदानुक्रम र पञ्चकोश सिद्धान्त (Biological Hierarchy & Panchakosha Theory)

डिकोडमा प्रस्तुत गरिएको 'Physiology is the science of life' चित्रले सृष्टिको क्रमिक विकासलाई देखाउँछ। यो यात्रा परमाणु (Atoms) बाट सुरु भएर अणु (Molecules), जीन (Genes), कोषिका (Cells), तन्तु (Tissues), अङ्ग (Organs), मानव शरीर (Organisms), र अन्ततः सम्पूर्ण इकोसिस्टम (Ecosystems) सम्म पुग्छ। यसले ब्रह्माण्डको सूक्ष्म (Microcosm) र स्थूल (Macrocosm) बीचको अटुट सम्बन्धलाई प्रमाणित गर्छ, जहाँ एउटै आधारभूत ऊर्जा विभिन्न रूपहरूमा प्रकट भइरहेको हुन्छ।



वैदिक दृष्टिकोण (Vedic Perspective):

अन्नाद्वै प्रजाः प्रजायन्ते। याः काश्च पृथिवीं श्रिताः।
अथो अन्नेनैव जीवन्ति। अथैनदपि यन्त्यन्ततः॥

— तैत्तिरीय उपनिषद् (२.२.१)

यस श्लोकको अर्थ हो— 'पृथ्वीमा रहेका सबै प्राणीहरू अन्न (Matter/Energy) बाट नै उत्पन्न हुन्छन्, अन्नबाटै जीवित रहन्छन्, र अन्त्यमा अन्नमै विलीन हुन्छन्।' तैत्तिरीय उपनिषद्को 'पञ्चकोश सिद्धान्त' ले मानव अस्तित्वलाई पाँच तहमा बाँडेको छ: अन्नमय कोश (Physical Body), प्राणमय कोश (Energy Body), मनोमय कोश (Mental Body), विज्ञानमय कोश (Intellectual Body), र आनन्दमय कोश (Bliss Body)। डिकोडको Atoms देखि Organisms सम्मको यात्रा 'अन्नमय कोश' को वैज्ञानिक व्याख्या हो, जुन अन्ततः चेतना (Consciousness) सँग जोडिएको छ।

वैज्ञानिक समानान्तर (Scientific Parallel):

आधुनिक जीवविज्ञान (Biology) र शरीरविज्ञान (Physiology) ले जीवनलाई 'Emergent Property' को रूपमा हेर्छन्। जब परमाणुहरू मिलेर DNA (Genes) बन्छन्, र DNA बाट कोषिका (Cells) बन्छन्, तब निर्जीव पदार्थबाट 'जीवन' प्रकट हुन्छ। यसलाई 'Biological Hierarchy' भनिन्छ। क्वान्टम जीवविज्ञान (Quantum Biology) ले प्रमाणित गरेको छ कि कोषिकाभित्र हुने Photosynthesis र DNA Mutation जस्ता प्रक्रियाहरू क्वान्टम स्तरमै सञ्चालित हुन्छन्। यसले डिकोडको 'Sub-atomic particles' र 'Ecosystem' बीचको प्रत्यक्ष सम्बन्धलाई वैज्ञानिक रूपमा पुष्टि गर्छ।

खण्ड २: चार आधारभूत बलहरू र त्रिदोष (Four Fundamental Forces & Tridosha)

डिकोडको अर्को महत्त्वपूर्ण भाग 'Four Fundamental Forces' को चित्र हो। यसले ब्रह्माण्डलाई सञ्चालन गर्ने चार बलहरू— गुरुत्वाकर्षण (Gravitation), कमजोर बल (Weak Force), विद्युतीय-चुम्बकीय बल (Electromagnetic Force), र बलियो बल (Strong Force) लाई देखाउँछ। यी बलहरू क्रमशः Graviton, W/Z Bosons, Photon, र Gluon जस्ता 'Carrier Particles' मार्फत काम गर्छन्। डिकोडअनुसार, यी चार बलहरू नै मानव शरीरमा 'त्रिदोष' (Vata, Pitta, Kapha) को रूपमा प्रकट हुन्छन्।

वैदिक दृष्टिकोण (Vedic Perspective):

इन्द्रं मित्रं वरुणमग्निमाहुरथो दिव्यः स सुपर्णो गरुत्मान्।
एकं सद्विप्रा बहुधा वदन्त्यग्निं यमं मातरिश्वानमाहुः॥
— ऋग्वेद (१.१६४.४६)

यस श्लोकको अर्थ हो— 'सत्य एउटै छ, तर ज्ञानीहरू त्यसलाई इन्द्र, मित्र, वरुण, अग्नि आदि विभिन्न नामले बोलाउँछन्।' वैदिक दर्शनमा एउटै 'परम शक्ति' (Unified Field) ले ब्रह्माण्ड सञ्चालन गर्न विभिन्न रूप धारण गर्छ। आयुर्वेदको अष्टाङ्ग हृदय (१.६) अनुसार 'वायुः पित्तं कफश्चेति त्रयो दोषाः' अर्थात् वात,

पित्त र कफले शरीर सञ्चालन गर्छन्। गुरुत्वाकर्षण (Gravitation) सबैभन्दा व्यापक र सूक्ष्म भएकाले यो 'वात' (Space+Air) सँग मिल्छ। विद्युतीय-चुम्बकीय बल (Electromagnetic) ले ऊर्जा र रूपान्तरणको काम गर्ने हुनाले यो 'पित्त' (Fire+Water) सँग मिल्छ। र, बलियो बल (Strong Force) ले कणहरूलाई बाँधेर राख्ने हुनाले यो 'कफ' (Earth+Water) सँग मिल्छ।

वैज्ञानिक समानान्तर (Scientific Parallel):

आधुनिक भौतिकशास्त्रको 'Standard Model' ले ब्रह्माण्डका सबै अन्तरक्रियाहरूलाई यी चार बलहरूमा सीमित गरेको छ। गुरुत्वाकर्षणले ग्रह र ताराहरूलाई बाँध्छ, विद्युतीय-चुम्बकीय बलले परमाणु र रसायनहरूलाई जोड्छ, बलियो बलले न्युक्लियस (Protons/Neutrons) लाई फुटन दिँदैन, र कमजोर बलले रेडियोधर्मी क्षय (Radioactive Decay) गराउँछ। वैज्ञानिकहरू अहिले 'Grand Unified Theory' (GUT) को खोजीमा छन्, जसले यी चारवटै बलहरू एउटै 'Superforce' बाट छुट्टिएका हुन् भन्ने प्रमाणित गर्न खोजिरहेको छ। यो ठ्याक्कै वैदिक 'एकं सत्' (One Truth) को वैज्ञानिक रूप हो।

खण्ड ३: क्वार्क संरचना र अव्यक्त प्रकृति (Quark Structure & Unmanifest Nature)

डिकोडको 'Atomic Nuclei = Combinations of Quarks' चित्रले परमाणुभित्रको सबैभन्दा सूक्ष्म यथार्थलाई देखाउँछ। प्रोटोन (Proton) दुईवटा Up Quark र एउटा Down Quark (uud) मिलेर बन्छ भने न्युट्रोन (Neutron) एउटा Up र दुईवटा Down Quark (udd) मिलेर बन्छ। यी क्वार्कहरूलाई 'Gluon' नामक कणले बलियो बल (Strong Force) मार्फत बाँधेर राख्छ। यो १०^{-18} मिटरभन्दा सानो स्केलको यथार्थ हो, जहाँ भौतिक पदार्थ लगभग ऊर्जा (Energy) मा परिणत भइसकेको हुन्छ।

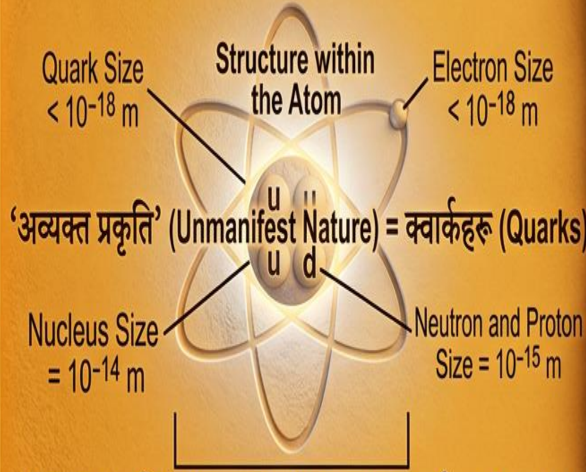
वैदिक दृष्टिकोण (Vedic Perspective):

अशब्दमस्पर्शमरूपमव्ययं तथाऽरसं नित्यमगन्धवच्च यत्।
अनाद्यनन्तं महतः परं ध्रुवं निचाय्य तन्मृत्युमुखात् प्रमुच्यते॥
— कठोपनिषद् (१.३.१५)

यस श्लोकको अर्थ हो— 'जुन ध्वनिरहित, स्पर्शरहित, रूपरहित, रसरहित, गन्धरहित, अविनाशी, आदि र अन्त्य नभएको छ, त्यसलाई जानेर मानिस मृत्युको मुखबाट मुक्त हुन्छ।' सांख्य दर्शनले यसलाई 'अव्यक्त प्रकृति' (Unmanifest Nature) भनेको छ। क्वार्कहरू (Quarks) को स्वभाव ठ्याक्कै यस्तै छ। क्वार्कहरूलाई कहिल्यै पनि एक्लै (Isolated) देख्न वा छुन सकिँदैन; तिनीहरू सधैं समूहमा मात्र प्रकट हुन्छन्। यसलाई विज्ञानमा 'Quark Confinement' भनिन्छ। यो वैदिक 'अव्यक्त' अवस्थाको भौतिक प्रमाण हो।

अशब्दमस्पर्शमरूपमव्ययं तथाऽरसं नित्यमगन्धवच्च यत् ।
अनाद्यनन्तं महतः परं ध्रुवं निचाय्य तन्मृत्युमुखात् प्रमुच्यते ॥
— कठोपनिषद् (१.३.१५)

Current understanding of the structure of the Atom ॥ ॐ ॥



'अव्यक्त प्रकृति' (Unmanifest Nature) = क्वार्कहरू (Quarks)

'अव्यक्त प्रकृति' (Unmanifest Nature) = क्वार्कहरू (Quarks)

The Z boson is a heavy particle that is one of the carriers of the weak force. It is a partner of the W+ and W– bosons that mediate radioactive decay processes.

Atomic Nuclei = Combinations of Quarks

ध्वनि रहित, स्पर्श रहित, रूप रहित, रस रहित, गन्ध रहित, अविनाशी

Baryons = particles made of 3 quarks

Proton



Neutron



Mesons = particles made of 2 quarks



What binds quarks together?



the strong force carried by gluons

वैज्ञानिक समानान्तर (Scientific Parallel):

क्वान्टम क्रोमोडाइनामिक्स (Quantum Chromodynamics - QCD) का अनुसार, क्वार्कहरूलाई एकअर्काबाट जति टाढा तान्न खोज्यो, तिनीहरूबीचको 'Strong Force' त्यति नै शक्तिशाली हुँदै जान्छ। यदि धेरै ऊर्जा लगाएर तानियो भने, त्यो ऊर्जा नयाँ क्वार्क-एन्टिक्वार्क जोडी (Mesons) मा परिणत हुन्छ, तर क्वार्क कहिल्यै एक्लै निस्कँदैन। तपाईंको डिकोडमा उल्लेख गरिएको 'W and Z bosons' ले कमजोर बल (Weak Force) बोक्छन् र यिनीहरूले एउटा प्रकारको क्वार्कलाई अर्को प्रकारमा रूपान्तरण (Flavor Change) गर्न सक्छन्। यो निरन्तरको रूपान्तरण र बन्धन नै भौतिक संसारको आधार हो।

सन्दर्भ सूची (References):

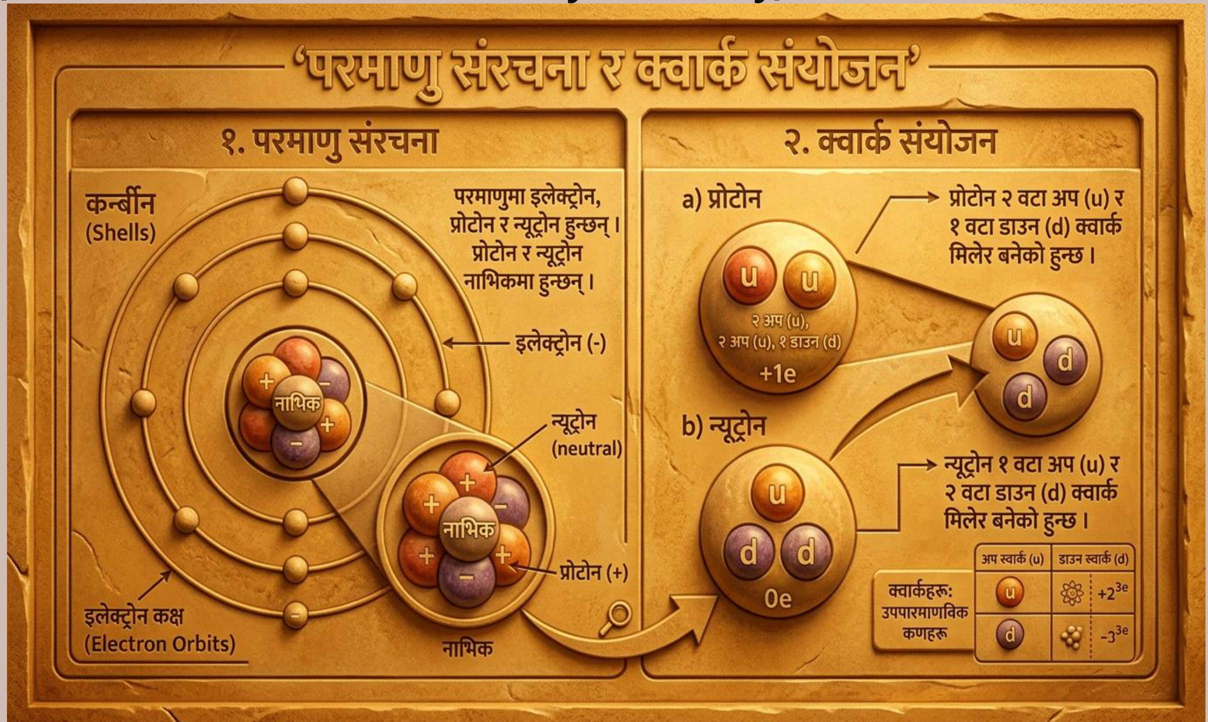
१. तैत्तिरीय उपनिषद् (२.२.१) — पञ्चकोश र अन्नमय सिद्धान्त।
२. ऋग्वेद (१.१६४.४६) — एकं सद्विप्रा बहुधा वदन्ति (Unified Truth)।
३. कठोपनिषद् (१.३.१५) — अशब्दमस्पर्शमरूपमव्ययम् (Unmanifest Nature)।
४. अष्टाङ्ग हृदय सूत्रस्थान (१.६) — त्रिदोष सिद्धान्त (Vata, Pitta, Kapha)।
५. सांख्य कारिका (१५-१६) — अव्यक्तबाट व्यक्त प्रकृतिको निर्माण।
६. Griffiths, D. (2008). Introduction to Elementary Particles. Wiley-VCH. (Standard Model & Quarks).
७. Weinberg, S. (1967). A Model of Leptons. Physical Review Letters. (Electroweak Unification).
८. Wilczek, F. (2004). QCD Made Simple. Physics Today. (Quark Confinement & Strong Force).
९. Al-Khalili, M., & McFadden, J. (2014). Life on the Edge: The Coming of Age of Quantum Biology. Crown. (Biological Hierarchy).

॥ ॐ ॥

तह ५ सी (Layer 5C): मानव शरीरको रसायन र ब्रह्माण्डीय एकता (Chemistry of Human Body & Cosmic Unity)

Decode को Layer 5C ले ब्रह्माण्डको सबैभन्दा सूक्ष्म कण (Quarks / Atoms) र मानव शरीरको संरचना (Human Body Chemistry) बीचको प्रत्यक्ष सम्बन्धलाई उजागर गर्दछ। यसले 'यथा पिण्डे तथा ब्रह्माण्डे' (जस्तो शरीर, त्यस्तै ब्रह्माण्ड) को वैदिक सिद्धान्तलाई आधुनिक Particle Physics र Ayurveda Biology मार्फत प्रमाणित गर्छ।

१. परमाणु संरचना र मानव शरीरको रसायन
(Atomic Structure & Human Body Chemistry)



परमाणु संरचना र क्वार्क संयोजन (Atomic Structure & Quark Combinations)

डिकोडको व्याख्या (Decode Explanation):

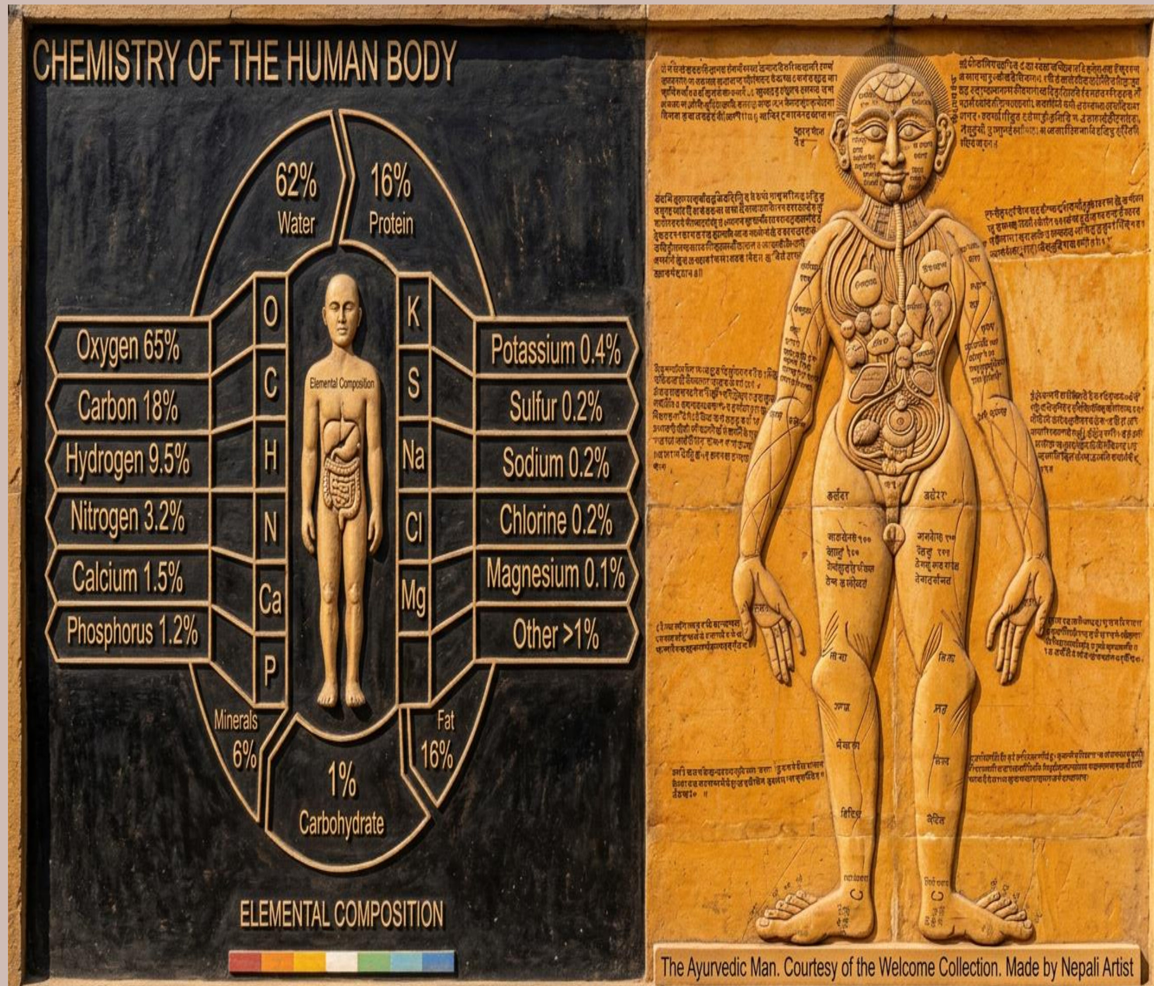
डिकोड अनुसार, ब्रह्माण्ड निर्माण गर्ने आधारभूत कणहरू (Quarks, Protons, Neutrons, Electrons) नै मानव शरीर निर्माण गर्ने आधारभूत तत्त्वहरू हुन्। मानव शरीर मुख्यतया अक्सिजन (६५%), कार्बन (१८%), हाइड्रोजन (९.५%), र नाइट्रोजन (३.२%) ले बनेको हुन्छ। यी सबै तत्त्वहरू परमाणु (Atoms) हुन्,

जुन क्वार्क (Quarks) को संयोजनबाट बनेका हुन्छन्। यसले देखाउँछ कि हामी भौतिक रूपमा ब्रह्माण्डकै एक सानो अंश (Microcosm) हौं।

वैदिक दृष्टिकोण (Vedic Perspective):

यथा पिण्डे तथा ब्रह्माण्डे, यथा ब्रह्माण्डे तथा पिण्डे। *(यजुर्वेद)*

अर्थ: जस्तो यो पिण्ड (मानव शरीर) छ, त्यस्तै यो ब्रह्माण्ड छ; र जस्तो यो ब्रह्माण्ड छ, त्यस्तै यो पिण्ड छ। अर्थात्, ब्रह्माण्डका सम्पूर्ण तत्त्वहरू मानव शरीरमा विद्यमान छन्।



मानव शरीरको रसायन र आयुर्वेदिक पञ्चमहाभूत संरचना (Chemistry of Human Body & Ayurvedic Man)

पृथिव्यापस्तेजो वायुराकाशं कालो दिगात्मा मन इति द्रव्याणि।
अणुपरिमण्डले द्वयणुकम्।

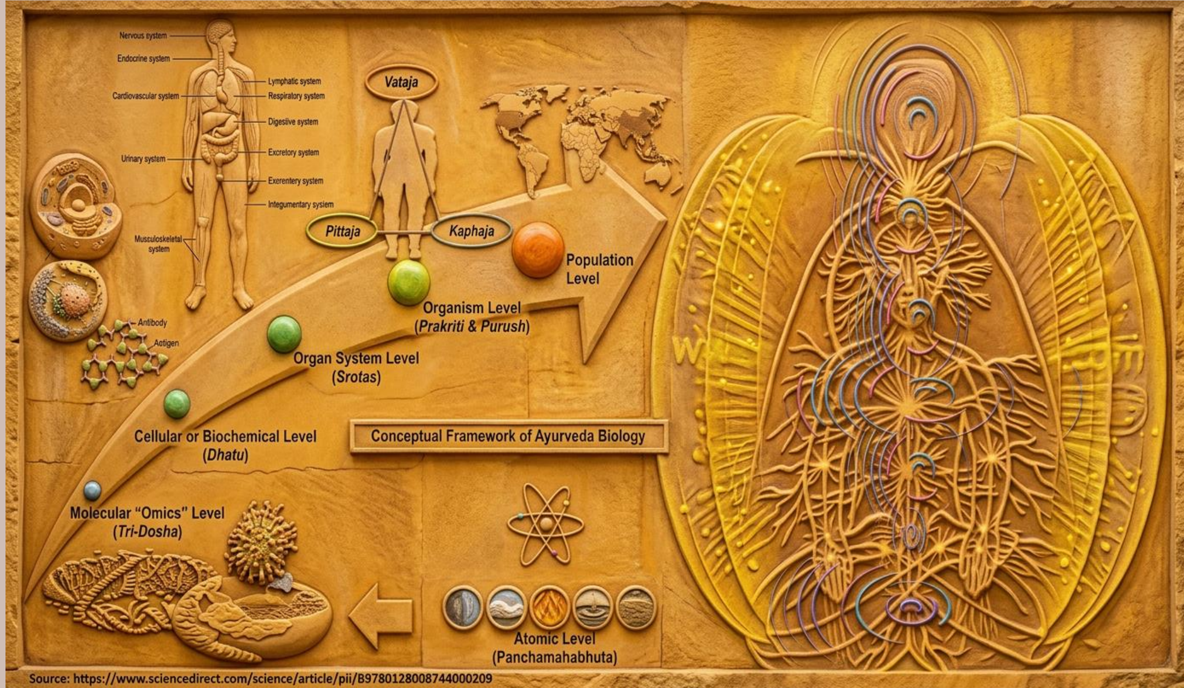
(वैशेषिक सूत्र १.१.५ र ७.१.९ (महर्षि कणाद))

अर्थ: पृथ्वी, जल, अग्नि, वायु, आकाश, काल, दिशा, आत्मा र मन यी नौ द्रव्य हुन्। दुईवटा परमाणु (Paramanu) मिलेर एउटा द्वयणुक (Diatomic molecule) बन्छ। महर्षि कणादले हजारौं वर्षअघि नै परमाणु सिद्धान्त प्रतिपादन गरेका थिए।

वैज्ञानिक समानान्तर (Scientific Parallel):

आधुनिक विज्ञान (Particle Physics र Biochemistry) ले यसलाई पूर्ण रूपमा समर्थन गर्छ। प्रसिद्ध खगोलविद् कार्ल सगन (Carl Sagan) ले भनेका थिए, 'We are made of star-stuff' (हामी ताराहरूकै धुलोबाट बनेका हौं)। हाम्रो शरीरको रगतमा भएको आइरन (Iron) र हड्डीमा भएको क्याल्सियम (Calcium) अरबौं वर्षअघि सुपरनोभा (Supernova) विस्फोटबाट बनेका हुन्। परमाणुको संरचना (Quarks $< 10^{-18}$ m → Nucleus 10^{-14} m → Atom 10^{-10} m) नै मानव शरीरको आधारभूत ब्लक हो।

२. पञ्चमहाभूत र शरीरको सप्तधातु संरचना (Panchamahabhuta & Saptadhatu Structure)



आयुर्वेद जीवविज्ञानको वैचारिक ढाँचा (Conceptual Framework of Ayurveda Biology)

डिकोडको व्याख्या (Decode Explanation):

प्रस्तुत डिकोडको 'Conceptual Framework of Ayurveda Biology' ले देखाउँछ कि कसरी Atomic Level (पञ्चमहाभूत) बाट Molecular Level (त्रिदोष), Cellular Level (धातु), Organ System Level (स्रोतः), र अन्ततः Organism Level (प्रकृति र पुरुष) को निर्माण हुन्छ। शरीरमा पानी (६२%), प्रोटिन (१६%), बोसो (१६%), र खनिज (६%) को सन्तुलन नै पञ्चमहाभूतको सन्तुलन हो।

वैदिक दृष्टिकोण (Vedic Perspective):

तस्माद्वा एतस्मादात्मन आकाशः सम्भूतः। आकाशाद्वायुः। वायोरग्निः। अग्नेरापः।
अद्भ्यः पृथिवी।
पृथिव्या ओषधयः। ओषधीभ्योऽन्नम्। अन्नात् पुरुषः।
(तैत्तिरीय उपनिषद् २.१.१)

अर्थ: त्यस आत्माबाट आकाश उत्पन्न भयो; आकाशबाट वायु; वायुबाट अग्नि; अग्निबाट जल; जलबाट पृथ्वी। पृथ्वीबाट वनस्पति; वनस्पतिबाट अन्न; र अन्नबाट पुरुष (मानव शरीर) उत्पन्न भयो।

रसासृङ्मांसमेदोऽस्थिमज्जाशुक्राणि धातवः।
(चरक संहिता सूत्रस्थान ७.१५)

अर्थ: रस (Plasma), रक्त (Blood), मांस (Muscle), मेद (Fat), अस्थि (Bone), मज्जा (Marrow), र शुक्र (Reproductive tissue) — यी शरीरलाई धारण गर्ने सात धातुहरू हुन्।

वैज्ञानिक समानान्तर (Scientific Parallel):

आधुनिक जीवविज्ञान (Biology) को पदानुक्रम (Hierarchy) आयुर्वेदको पञ्चमहाभूत→त्रिदोष→धातु सिद्धान्तसँग ठ्याक्कै मिल्छ। Atoms (पञ्चमहाभूत) मिलेर Molecules (त्रिदोष/Biomolecules) बन्छन्, Molecules मिलेर Cells र Tissues (सप्तधातु) बन्छन्। उदाहरणका लागि, 'रस धातु' आधुनिक विज्ञानको Blood Plasma सँग, 'रक्त धातु' Red Blood Cells सँग, र 'अस्थि धातु' Skeletal System सँग प्रत्यक्ष मेल खान्छ।

३. अन्नको त्रिवृत्करण र चेतनाको निर्माण
(Trivritkarana of Food & Creation of Consciousness)

डिकोडको व्याख्या (Decode Explanation): डिकोड अनुसार, हामीले ग्रहण गर्ने भौतिक तत्त्वहरू (खाना र पानी) केवल शरीरको मासु र हड्डी मात्र बन्दैनन्, तिनीहरू रूपान्तरित भएर हाम्रो मन (Mind), प्राण (Life Force), र चेतना (Consciousness) को निर्माण गर्छन्। भौतिक रसायन (Chemistry) कसरी मेटाफिजिकल ऊर्जा (Metaphysical Energy) मा परिणत हुन्छ भन्ने यो सबैभन्दा गहिरो रहस्य हो।

वैदिक दृष्टिकोण (Vedic Perspective):

अन्नमशितं त्रेधा विधीयते। तस्य यः स्थविष्ठो धातुस्तत्पुरीषं भवति। यो मध्यमस्तन्मांसम्। योऽणिष्ठस्तन्मनः।
आपः पीतास्त्रेधा विधीयन्ते... योऽणिष्ठः स प्राणः।

(छान्दोग्य उपनिषद् ६.५.१-२)

अर्थ: खाएको अन्न तीन भागमा बाँडिन्छ: सबैभन्दा स्थूल भाग मल (Excrement) बन्छ, मध्यम भाग मासु (Flesh) बन्छ, र सबैभन्दा सूक्ष्म भाग मन (Mind) बन्छ। पिएको जलको सबैभन्दा सूक्ष्म भाग प्राण (Life Force) बन्छ।

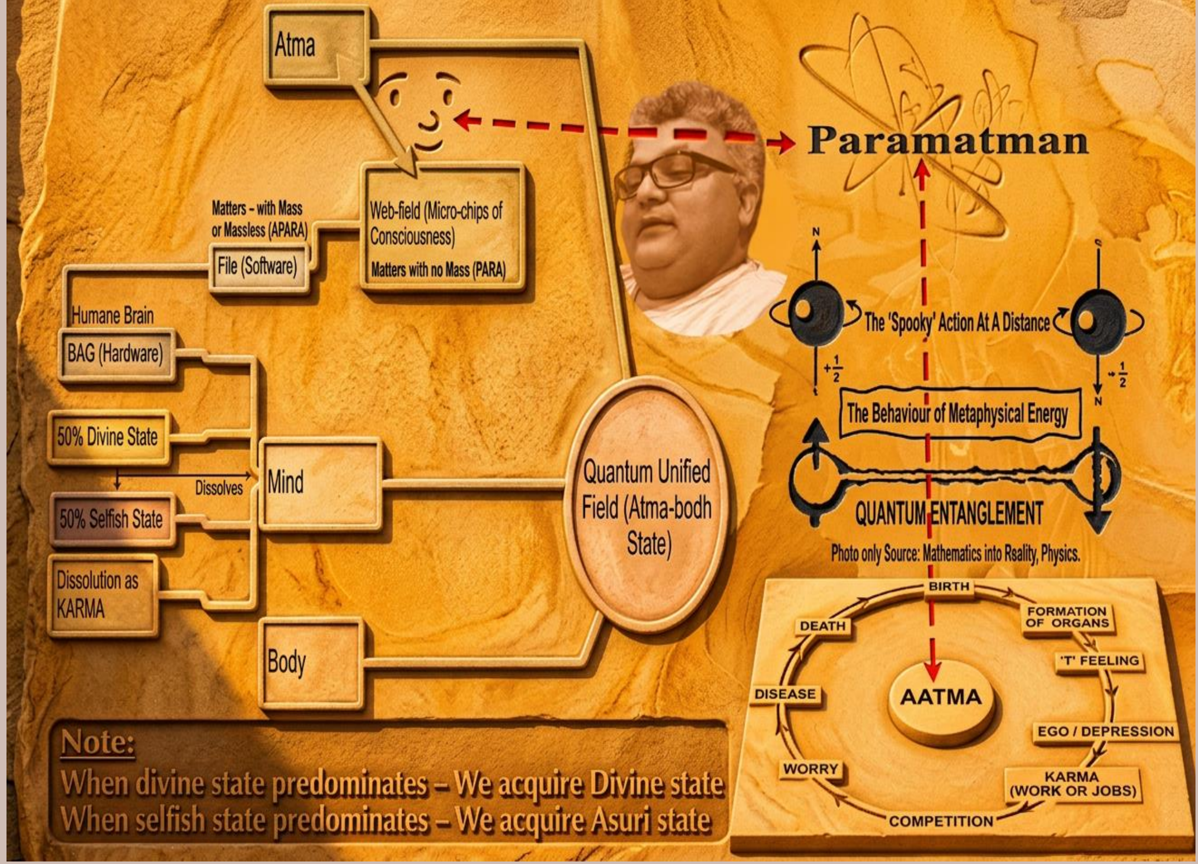
अस्थि स्नावानि मज्जानि मांसानि च शरीरिणाम्।

(अथर्ववेद ११.८.११ (स्कम्भ सूक्त))

अर्थ: हड्डी, नसा, मज्जा, र मासु — यी शरीरधारीहरूका भौतिक तत्त्व हुन्, जसमा प्राणले वास गर्छ।

वैज्ञानिक समानान्तर (Scientific Parallel):

आधुनिक न्युरोबायोलोजी (Neurobiology) र मेटाबोलिजम (Metabolism) ले छान्दोग्य उपनिषद्को यो सिद्धान्तलाई प्रमाणित गर्छ। हामीले खाएको कार्बोहाइड्रेट (Carbohydrates) र प्रोटिन (Proteins) पाचन प्रक्रियामार्फत ग्लुकोज (Glucose) र एमिनो एसिड (Amino Acids) मा टुक्रिन्छन्। यो ग्लुकोज मस्तिष्कमा पुगेर न्युरोनहरूलाई (Neurons) ऊर्जा दिन्छ, जसबाट Action Potential (विद्युतीय आवेग) उत्पन्न हुन्छ। यही विद्युतीय आवेग नै हाम्रो विचार (Thoughts) र मन (Mind) को भौतिक आधार हो।



सन्दर्भ सूची (References)

१. यजुर्वेद — 'यथा पिण्डे तथा ब्रह्माण्डे' (Microcosm-Macrocosm Principle)
२. वैशेषिक सूत्र (१.१.५, ७.१.९) — महर्षि कणादको परमाणु (Atom) सिद्धान्त
३. तैत्तिरीय उपनिषद् (२.१.१) — पञ्चमहाभूत र मानव शरीरको उत्पत्ति
४. चरक संहिता (सूत्रस्थान ७.१५) — सप्तधातु (Seven Tissues) को सिद्धान्त
५. छान्दोग्य उपनिषद् (६.५.१-२) — अन्नको त्रिवृत्करण (Food to Mind transformation)
६. अथर्ववेद (११.८.११) — स्कम्भ सूक्त, शरीरको भौतिक संरचना
७. Sagan, Carl (1980). Cosmos. Random House. ('We are made of star-stuff')
८. Griffiths, D. J. (2008). Introduction to Elementary Particles. Wiley-VCH. (Quark combinations)
९. Patwardhan, B., et al. (2015). 'Ayurveda and Epigenetics'. Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine. (Ayurveda Biology Framework)
१०. Guyton, A. C., & Hall, J. E. (2015). Textbook of Medical Physiology. Elsevier. (Human Body Chemistry & Metabolism)

॥ ॐ ॥

तह ६ (Layer Six): मानव शरीरको पञ्चकोश, सप्तधातु र मृत्युको विज्ञान (Pancha Kosha, Sapta Dhatu and Science of Death)

Decode को Layer Six ले मानव शरीरको निर्माण, सञ्चालन र मृत्युको सम्पूर्ण प्रक्रियालाई अत्यन्त सूक्ष्म रूपमा व्याख्या गर्दछ। यसले पञ्चकोश (Five Sheaths) र सप्तधातु (Seven Tissues) कसरी बन्छन्, शरीर कसरी सञ्चालन हुन्छ, र मृत्युको समयमा पञ्चप्राण र पञ्चमहाभूत कसरी क्रमिक रूपमा विघटन (Dissolution) हुन्छन् भन्ने कुरालाई वैदिक र आधुनिक फरेन्सिक विज्ञानको आधारमा विस्तृत रूपमा प्रस्तुत गर्दछ। यो खण्डले भौतिक शरीरको पछाडि लुकेको ऊर्जा र चेतनाको विज्ञानलाई गहिरोसँग खोतल्ने प्रयास गरेको छ।

खण्ड १: पञ्चकोशको निर्माण र चेतनाको अवतरण
(Formation of Pancha Kosha and Descent of Consciousness)

डिकोडमा मानव शरीरलाई विभिन्न तहहरूमा विभाजन गरिएको छ। चेतना (Consciousness) भौतिक शरीरमा प्रवेश गर्दा यसले पाँचवटा आवरण वा कोशहरू (Pancha Kosha) निर्माण गर्छ। अथर्ववेदको गहन दृष्टिले हामीलाई यो सत्य देखाउँदछ कि चेतना शरीरमा "प्रवेश" गर्दैन, बरु चेतना नै शरीर, प्राण, मन, बुद्धि र आनन्दको रूपमा "प्रकट" हुन्छ। पञ्चकोश चेतनाको आवरण मात्र होइन, चेतनाको पाँच-आयामी अभिव्यक्ति हो। वैदिक शास्त्रमा सूर्यको रथमा ७ वटा घोडाहरू हुन्छन् भन्ने वर्णन छ। यो '७' को संख्याले सूर्यको प्रकाशमा हुने ७ वटा रङ्ग वा ७ वटा छन्दलाई जनाउँछ। ऋग्वेदमा सूर्यलाई 'सप्तरश्मि' (सात किरण भएको) भनिएको छ।

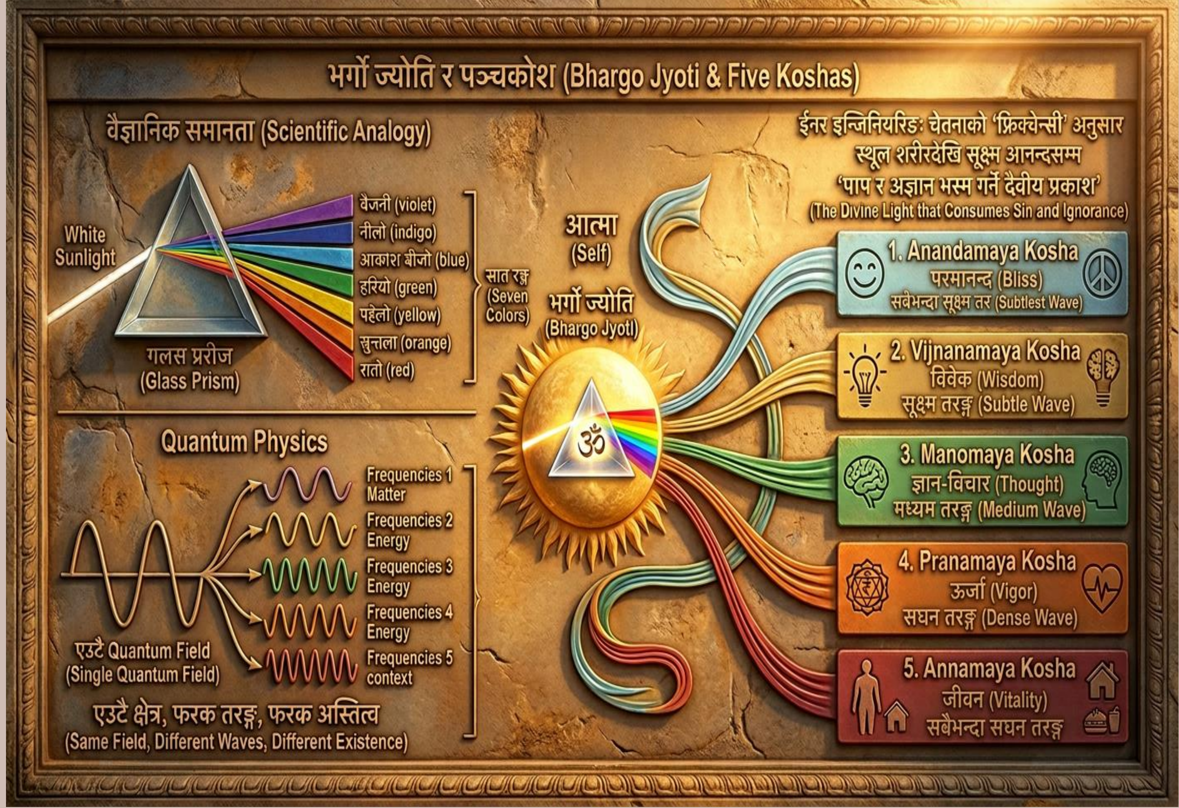
सूर्यको सेतो प्रकाश ७ वटा दृश्य रङ्गहरूको मिश्रण हो। बैजनी (Violet), नीलो (Indigo), गाढा नीलो (Blue), हरियो (Green), पहेंलो (Yellow), सुन्तला (Orange), र रातो (Red)। एउटै सूर्य सूर्यको सेतो प्रकाशले सात रङ्गका किरणहरू प्रक्षेपण गरे जस्तै एउटै आत्म-चेतनाको भर्गो ज्योतिले पाँच कोशहरूमा आफूलाई अभिव्यक्त गर्दछ। सूर्यको 'सेतो प्रकाश' आफैँमा रङ्गहीन (Colorless) देखिन्छ तर प्रिज्म (Prism) बाट गुज्रँदा सात रङ्गमा विभाजित हुन्छ, त्यसैगरी भर्गो ज्योति (Divine Light) शुद्ध, निर्गुण र निराकार आत्म-चेतना हो। हाम्रा पाँचवटा शरीरका तहहरू (अन्नमय देखि आनन्दमय सम्म) ' पन्च कोशीय प्रिज्म' (Pancha Kosha Prism) हुन्। जव शुद्ध चेतना यी तहहरूबाट प्रकट हुन्छ, यसले फरक-फरक अनुभव र अस्तित्वको बोध गराउँछ।



पञ्चकोशको ऊर्जा क्षेत्र (Energy Fields of Pancha Kosha)

"भर्गो ज्योति" शब्द गायत्री मन्त्रबाट आएको हो। भर्गो ज्योति 'पाप वा अज्ञानलाई भस्म गर्ने दैवीय प्रकाश' हो। जब यो ज्योति पाँच कोशमा अभिव्यक्त हुन्छ, तब यसले अन्नमय कोशमा 'जीवन' (Vitality) को रूपमा, प्राणमय कोशमा 'ऊर्जा' (Vigor) को रूपमा, मनोमय कोशमा 'ज्ञान–विचार' (Thought) को रूपमा, विज्ञानमय कोशमा 'विवेक' (Wisdom) को रूपमा, र आनन्दमय कोशमा 'परमानन्द' (Bliss) को रूपमा कार्य गर्दछ।

आधुनिक Quantum Physics का अनुसार एउटै 'Quantum Field' फरक-फरक 'Frequency' (तरङ्ग) मा कम्पन हुँदा फरक-फरक पदार्थ र ऊर्जा बन्छन्। चेतनाको 'फ्रिक्वेन्सी' समेत कोश अनुसार परिवर्तन हुँदै जाँदा हामीले स्थूल शरीरदेखि सूक्ष्म आनन्द सम्मको अनुभव गर्ने गरि हाम्रो शरीरको ईनर इन्जिनियरिङ्ग भएको छ। जसरी सूर्यको एउटै श्वेत प्रकाश सात रङ्गमा विभाजित भएर दृश्य जगतको रचना गर्दछ, त्यसैगरी आत्माको एउटै 'भर्गो ज्योति' पाँच कोशहरूमा प्रतिबिम्बित हुँदै मानव जीवनका विभिन्न आयाममा अभिव्यक्त हुन्छ।



१.१ आनन्दमय कोश (The Bliss Sheath)

यो चेतनाको सबैभन्दा नजिकको र पहिलो तह हो। जब शुद्ध चेतनाले व्यक्ति बन्ने संकल्प गर्छ, तब यो "आनन्द" को आवरणमा बेरिएर आउँछ। यो एउटा बीउ (Seed) जस्तै हो, जसमा भविष्यको विशाल रूखका सबै सम्भावनाहरू लुकेका हुन्छन्। यहाँ कुनै विचार वा आकार हुँदैन, मात्र "म छु" भन्ने आनन्द र गहिरो शान्ति हुन्छ। यो अवस्था गहिरो निद्रा (Deep Sleep) सँग मिल्दोजुल्दो छ, जहाँ कुनै दुःख वा पीडा हुँदैन।

वैदिक दृष्टिकोण (Vedic Perspective):

तैत्तिरीय उपनिषद् (२.५) ले भन्छ— **"तस्माद्वा एतस्माद्विज्ञानमयात्। अन्योऽन्तर आत्मा आनन्दमयः। तेनैष पूर्णः। तस्य प्रियमेव शिरः। मोदो दक्षिणः पक्षः। प्रमोद उत्तरः पक्षः। आनन्द आत्मा। ब्रह्म पुच्छं प्रतिष्ठा।"** अर्थात् विज्ञानमय कोशभन्दा भित्र अर्को आत्मा छ जुन आनन्दमय छ, त्यसैले यो पूर्ण छ। यसको शिर प्रिय (Love) हो, दायाँ पखेटा मोद (Joy) हो, बायाँ पखेटा प्रमोद (Delight) हो, आनन्द नै यसको आत्मा हो र ब्रह्म यसको आधार हो। अथर्ववेदले पनि **"सत्यं ज्ञानमनन्तं ब्रह्म"** भनेर चेतनाको आनन्दमय स्वरूपलाई परम सत्य मानेको छ।



वैज्ञानिक समानान्तर (Scientific Parallel):

आधुनिक विज्ञानमा यसलाई Genetic Intelligence (DNA) सँग तुलना गर्न सकिन्छ। गर्भधारणको समयमा एउटा सानो कोष (Zygote) मा सम्पूर्ण जीवनको "डाटा" सुरक्षित हुन्छ। जसरी आनन्दमय कोशमा "बीउ" रहन्छ, त्यसैगरी DNA मा शरीर कस्तो हुने भन्ने जानकारी (Biological Information) हुन्छ। साथै, मस्तिष्कमा उत्पादन हुने Endogenous opioids (Endorphins, Enkephalins) र DMT (N,N-Dimethyltryptamine) ले प्राकृतिक आनन्दको अवस्था सिर्जना गर्छन्। ध्यानको गहिरो अवस्थामा मस्तिष्कमा Gamma waves को वृद्धि हुने कुरा वैज्ञानिक अनुसन्धानहरूले (Lutz et al., 2004) प्रमाणित गरेका छन्, जसले आनन्दमय कोशको वैज्ञानिक आधार प्रस्तुत गर्दछ।

१.२ विज्ञानमय कोश (The Wisdom Sheath)

जब चेतना थप बाक्लो हुन्छ, यसले "विवेक" वा "बुद्धि"को निर्माण गर्छ। यस तहमा "म अरूभन्दा अलग हुँ" भन्ने बोध (Ego/Individuality) र ज्ञानको विकास हुन्छ। यो एउटा घर बनाउनु अघि इन्जिनियरले

तयार पारेको नक्सा (Blue-print) जस्तै हो। चेतनाले कर्म र संस्कार अनुसारको निर्णय लिने क्षमता विकास गर्छ। यो कोशले सही र गलत, सत्य र असत्य छुट्याउने क्षमता राख्दछ।

वैदिक दृष्टिकोण (Vedic Perspective):

तैत्तिरीय उपनिषद् (२.४) ले भन्छ— **"तस्माद्वा एतस्मान्मनोमयात्। अन्योऽन्तर आत्मा विज्ञानमयः। तेनैष पूर्णः। तस्य श्रद्धैव शिरः। ऋतं दक्षिणः पक्षः। सत्यमुत्तरः पक्षः। योग आत्मा। महः पुच्छं प्रतिष्ठा।"** अर्थात् मनोमय कोशभन्दा भित्र विज्ञानमय कोश छ। यसको शिर श्रद्धा (Faith) हो, दायाँ पखेटा ऋत (Righteousness) हो, बायाँ पखेटा सत्य (Truth) हो, योग यसको आत्मा हो र महः (Greatness) यसको आधार हो। अथर्ववेदको ज्ञान "धियो यो नः प्रचोदयात्" ले बुद्धिलाई प्रकाशित गर्ने शक्तिलाई जनाउँछ।

वैज्ञानिक समानान्तर (Scientific Parallel):

यसलाई Cognitive/Neural Architecture भन्न सकिन्छ। मस्तिष्कको Prefrontal Cortex ले निर्णय लिने (Decision Making), योजना बनाउने र विवेकको केन्द्रको रूपमा काम गर्छ। विज्ञानका अनुसार, जब न्यूरोन्स (Neurons) हरू एकआपसमा जोडिन्छन्, तब मात्र बुद्धि र विवेकको आधार तयार हुन्छ, जसलाई Cognitive Map भनिन्छ। मस्तिष्कको Default Mode Network (DMN) ले आत्म-चिन्तन (Self-referential processing) र अन्तर्दृष्टि (Introspection) को कार्य गर्दछ, जुन विज्ञानमय कोशको मुख्य विशेषता हो।

१.३ मनोमय कोश (The Mental Sheath)

यस तहमा आएपछि चेतनाले विचार, भावना र इन्द्रियहरूको अनुभव सँगाल्न थाल्छ। यो कम्प्युटरको सफ्टवेयर (Software) जस्तै हो। यसले बाहिरी संसारबाट पञ्च ज्ञानेन्द्रियहरू मार्फत डाटा लिने र त्यसलाई "राम्रो" वा "नराम्रो" भनेर वर्गीकरण गर्छ। मन चञ्चल हुन्छ र यो निरन्तर भूतकालको स्मृति र भविष्यको कल्पनामा दौडिरहन्छ।

वैदिक दृष्टिकोण (Vedic Perspective):

तैत्तिरीय उपनिषद् (२.३) ले भन्छ— **"तस्माद्वा एतस्मात्प्राणमयात्। अन्योऽन्तर आत्मा मनोमयः। तेनैष पूर्णः।" अर्थात् प्राणमय कोशभन्दा भित्र मनोमय कोश छ। अथर्ववेदीय सिद्धान्त "मनश्चक्षुः"** ले मन नै आन्तरिक दृष्टि हो भन्ने कुरालाई पुष्टि गर्छ। उपनिषद्हरूले मनलाई नै बन्धन र मुक्तिको कारण मानेका छन् ("**मन एव मनुष्याणां कारणं बन्धमोक्षयोः**")।

वैज्ञानिक समानान्तर (Scientific Parallel):

यो हाम्रो मस्तिष्कको Limbic System (Amygdala, Hippocampus) र Neurotransmitters सँग सम्बन्धित छ। मस्तिष्कमा डोपामाइन (Dopamine), सेरोटोनिन (Serotonin), र नोरएपिनेफ्रिन (Norepinephrine) जस्ता रसायनहरूले भावना (खुसी, डर, रिस) पैदा गर्छन्। मन भनेको मस्तिष्कमा चल्ने Electrical Signals र Chemical Reactions को योगफल हो। Neuroplasticity को सिद्धान्तअनुसार हाम्रो अनुभव र विचारले मस्तिष्कको संरचनालाई नै परिवर्तन गर्न सक्छ (Doidge, 2007)।

१.४ प्राणमय कोश (The Vital Energy Sheath)

मन र भौतिक शरीरलाई जोड्नका लागि ऊर्जा चाहिन्छ। चेतनाले "प्राण" (Vital Force) को निर्माण गर्छ जसले शरीरलाई जीवित राख्छ। यो मोबाइलको ब्याट्री (Battery) जस्तै हो। यसले रगतको प्रवाह, श्वासप्रश्वास, पाचन र उत्सर्जन जस्ता सम्पूर्ण शारीरिक प्रक्रियाहरूलाई चलाउँछ। प्राणबिना भौतिक शरीर मृत हुन्छ।

वैदिक दृष्टिकोण (Vedic Perspective):

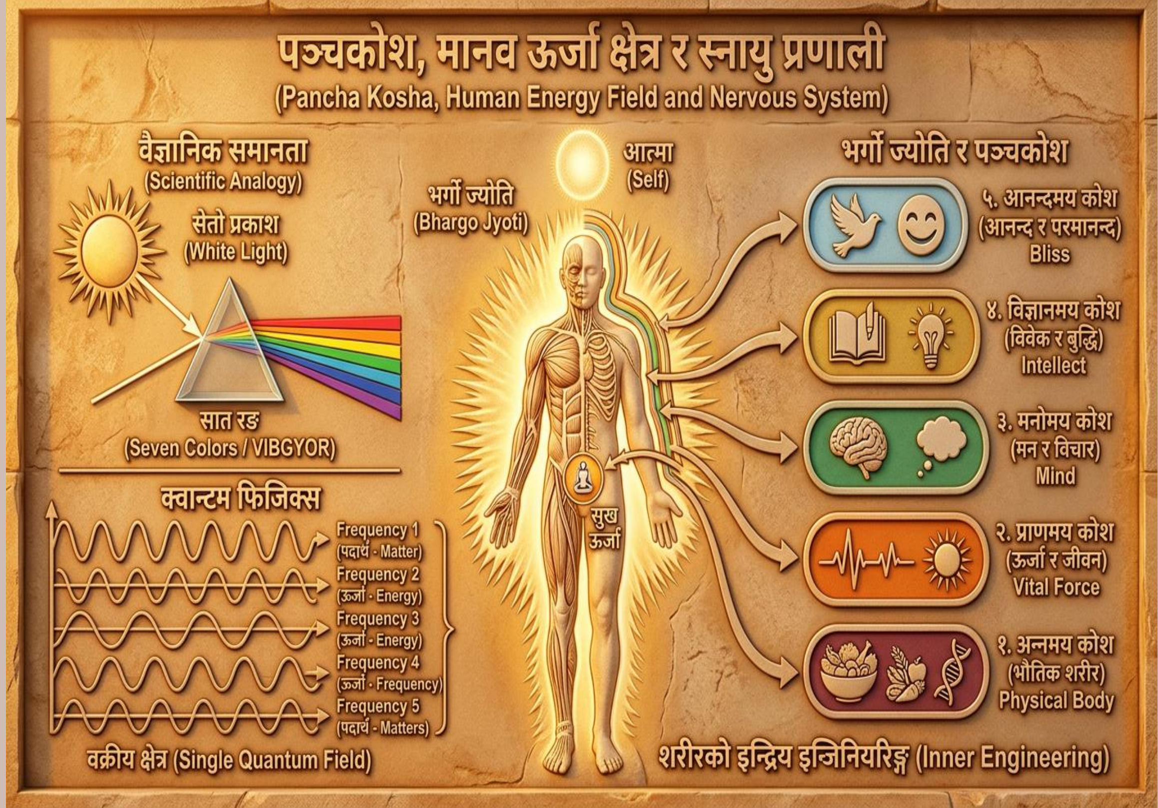
तैत्तिरीय उपनिषद् (२.२) ले भन्छ— **"तस्माद्वा एतस्मादन्नरसमयात्। अन्योऽन्तर आत्मा प्राणमयः। तेनैष पूर्णः।"** अर्थात् अन्नमय कोशभित्र प्राणमय कोश छ। अथर्ववेद (११.४.१२) ले **"प्राणो वै प्रजापतिः"** भनेर प्राण नै सृष्टिकर्ताको अभिव्यक्ति भएको बताएको छ। **"प्राणं देवा अनु प्राणन्ति। मनुष्याः पशवश्च ये। प्राणो हि भूतानामायुः।"** अर्थात् प्राण नै सबै प्राणीहरूको आयु हो।

वैज्ञानिक समानान्तर (Scientific Parallel):

यसलाई Bio-Electric Field वा Metabolic Energy भन्न सकिन्छ। हाम्रा कोशिकाहरूमा हुने माइटोकोन्ड्रिया (Mitochondria) ले ऊर्जा (ATP) उत्पादन गर्छ। एक दिनमा शरीरले करिब ७० केजी ATP उत्पादन र खपत गर्छ। मुटुको धड्कन र मस्तिष्कको सङ्केतहरू विद्युत्को रूपमा शरीरभरि फैलिन्छन्। HeartMath Institute को अनुसन्धानले मुटुले शरीरको सबैभन्दा शक्तिशाली इलेक्ट्रोम्याग्नेटिक फिल्ड उत्पन्न गर्ने प्रमाणित गरेको छ। हरेक कोशिकाको आफ्नै Membrane Potential (करिब -70mV) हुन्छ, जुन प्राणको सूक्ष्म रूप हो।

१.५ अन्नमय कोश (The Food Sheath)

यो अन्तिम र सबैभन्दा स्थूल तह हो। हामीले देख्ने र छुने हाड-मासुको शरीर नै अन्नमय कोश हो। यो भोजन (अन्न) बाट बन्छ, अन्नबाटै हुर्किन्छ र अन्त्यमा अन्नमै (माटोमा) मिल्छ। यो कम्प्युटरको हार्डवेयर (Hardware) जस्तै हो, जसलाई भित्रको सफ्टवेयर (मन) र ऊर्जा (प्राण) ले चलाउँछन्।



पञ्चकोश, मानव ऊर्जा क्षेत्र र स्नायु प्रणाली (Pancha Kosha, Human Energy Field and Nervous System)

वैदिक दृष्टिकोण (Vedic Perspective):

तैत्तिरीय उपनिषद् (२.१) ले भन्छ— **"अन्नात्पुरुषः। स वा एष पुरुषोऽन्नरसमयः।"** अर्थात् अन्नबाट पुरुष (प्राणी - नारी वा पुरुष मानिस) बन्छ र यो शरीर अन्नको रसले बनेको छ। **"अन्नाद्वै प्रजाः प्रजायन्ते। याः काश्च पृथिवीं श्रिताः। अथो अन्नेनैव जीवन्ति। अथैनदपि यन्त्यन्ततः।"** अर्थात् अन्नबाटै सबै प्राणी जन्मन्छन्, अन्नबाटै बाँच्छन् र अन्त्यमा अन्नमै विलीन हुन्छन्।

वैज्ञानिक समानान्तर (Scientific Parallel):

यो पूर्ण रूपमा Cellular Biology र Anatomy हो। मानव शरीर करिब ३७.२ ट्रिलियन कोशिकाहरू (Cells) ले बनेको हुन्छ (Bianconi et al., 2013)। हामीले खाएको खानाबाट प्राप्त हुने कार्बोहाइड्रेट, प्रोटिन र फ्याटले कोशिकाहरू र तन्तुहरू (Tissues) बनाउँछन्। शरीर भनेको ६०% पानी र बाँकी कार्बन, नाइट्रोजन, हाइड्रोजन, अक्सिजन, क्याल्सियम जस्ता खनिजहरूको मिश्रण हो। Epigenetics को अध्ययनले देखाउँछ कि हामीले खाने खानाले हाम्रो Gene Expression लाई प्रत्यक्ष प्रभाव पार्छ।

खण्ड २: सप्तधातुको क्रमिक निर्माण (Sequential Formation of Sapta Dhatu)

भौतिक स्तरमा, शरीर सातवटा धातुहरू (Sapta Dhatu) मिलेर बनेको हुन्छ। खाना (Food) पचेपछि रसदेखि शुक्रसम्मका धातुहरू क्रमिक रूपमा निर्माण हुन्छन्, जसले शरीरलाई आकार र ऊर्जा प्रदान गर्छन्। डिकोडअनुसार यो निर्माण प्रक्रिया एक धातुबाट अर्को धातुमा रूपान्तरण हुँदै अघि बढ्छ। आयुर्वेदमा यी धातुहरूको सन्तुलन नै स्वास्थ्य हो भने असन्तुलन नै रोग हो।

वैदिक दृष्टिकोण (Vedic Perspective):

चरक संहिता (सूत्रस्थान २८.४) ले भन्छ: **"रसासृङ्मांसमेदोऽस्थिमज्जाशुक्राणि धातवः।"** अर्थात् रस, रक्त, मांस, मेद, अस्थि, मज्जा र शुक्र यी सात धातु हुन्। चरक संहिता (चिकित्सास्थान १५.१६) ले सप्तधातुको निर्माण प्रक्रिया स्पष्ट बताउँछ: **"रसाद्रक्तं ततो मांसं मांसान्मेदस्ततोऽस्थि च। अस्थ्नो मज्जा ततः शुक्रं शुक्राद्गर्भः प्रजायते॥"** अर्थात् रसबाट रक्त, रक्तबाट मासु, मासुबाट बोसो, बोसोबाट हड्डी, हड्डीबाट मज्जा र मज्जाबाट शुक्र (वीर्य/रज) बन्छ। सुश्रुत संहिता (सूत्रस्थान १४.१०) ले पनि यो क्रमिक रूपान्तरणलाई पुष्टि गर्दछ।

वैज्ञानिक समानान्तर (Scientific Parallel):

आधुनिक जीवविज्ञान (Biology) ले पनि शरीरको निर्माणलाई क्रमिक पदानुक्रम (Hierarchical Organization) मा मान्दछ। खानाको पाचनपछि पोषक तत्त्वहरू (Nutrients) रगतमार्फत कोशिकाहरू (Cells) मा पुग्छन्। त्यहाँ Metabolism (Anabolism र Catabolism) मार्फत प्रोटिन, फ्याट र हड्डीका तन्तुहरू (Tissues) बन्छन्।

२.१ रस धातु (Plasma)

यो पाचनपछिको पहिलो उत्पादन हो। आधुनिक विज्ञानमा यसलाई Blood Plasma र Lymphatic fluid सँग तुलना गरिन्छ। रगतको ५५% भाग प्लाज्मा हुन्छ, जसले शरीरभरि पोषक तत्त्वहरू, हर्मोन र अक्सिजन पुऱ्याउँछ।

२.२ रक्त धातु (Blood/RBC)

रसबाट रक्त बन्छ। विज्ञानमा यसलाई Red Blood Cells (RBC) भनिन्छ, जसले अक्सिजन बोक्ने काम गर्छ। बोन म्यारोले दैनिक करिब २०० बिलियन RBC उत्पादन गर्छ। यसको आयु करिब १२० दिन हुन्छ।

२.३ मांस धातु (Muscle)

रक्तबाट मासु बन्छ। विज्ञानमा यसलाई Skeletal Muscle भनिन्छ, जसले शरीरको करिब ४०% तौल ओगट्छ। शरीरमा ६०० भन्दा बढी मांसपेशीहरू हुन्छन् जुन एमिनो एसिडको प्रोटिन सिन्थेसिसमार्फत बन्छन्।

२.४ मेद धातु (Fat/Adipose)

मासुबाट बोसो बन्छ। विज्ञानमा यसलाई Adipose Tissue भनिन्छ, जसले ऊर्जा भण्डारण र शरीरको तापक्रम सन्तुलन गर्ने काम गर्छ। यसले Leptin जस्ता हर्मोनहरू पनि उत्पादन गर्छ।

२.५ अस्थि धातु (Bone)

बोसोबाट हड्डी बन्छ। विज्ञानमा यसलाई Bone Tissue (Calcium Phosphate र Collagen) भनिन्छ, जसले शरीरलाई ढाँचा प्रदान गर्छ। Osteoblasts र Osteoclasts कोशिकाहरूले निरन्तर हड्डीको पुनर्निर्माण गरिरहन्छन्।

२.६ मज्जा धातु (Marrow/Nerve)

हड्डीभित्र मज्जा बन्छ। विज्ञानमा यसलाई Bone Marrow (जहाँ रगतका कोशिकाहरू बन्छन्) र Nervous System (Myelin Sheath) सँग जोडेर हेरिन्छ।

२.७ शुक्र धातु (Reproductive)

मज्जाबाट अन्त्यमा शुक्र बन्छ। विज्ञानमा यसलाई Reproductive Cells (Sperm/Ovum) र Stem Cells सँग तुलना गरिन्छ, जसमा नयाँ जीवन सिर्जना गर्ने क्षमता हुन्छ। Spermatogenesis प्रक्रिया पूरा हुन करिब ७४ दिन लाग्छ।

खण्ड ३: शरीरको सञ्चालन र पञ्चप्राण (Maintenance of Body and Pancha Prana)

डिकोडअनुसार, शरीरको सञ्चालन पञ्चप्राण (Prana, Apana, Samana, Udana, Vyana) को सन्तुलनबाट हुन्छ। यी प्राणहरूले श्वासप्रश्वास, पाचन, रक्तसञ्चार र उत्सर्जन जस्ता सम्पूर्ण जैविक कार्यहरूलाई नियन्त्रण गर्छन्। जबसम्म यी प्राणहरू शरीरमा सन्तुलित रहन्छन्, तबसम्म शरीर जीवित र स्वस्थ रहन्छ।



वैदिक दृष्टिकोण (Vedic Perspective):

प्रश्न उपनिषद् (३.५-३.९) ले पञ्चप्राणको कार्यलाई विस्तृत रूपमा व्याख्या गर्दै भन्छः **"अपानेन व्यानमुदानेन च प्राणेन च। एष ह्यात्मा प्राणः।"** अर्थात् अपान, व्यान, उदान र प्राणद्वारा यो आत्मा नै प्राणको रूपमा रहेको छ। **"अथ अपानः — पायूपस्थे। प्राणः स्वयमक्षिणी श्रोत्रे मुखनासिकाभ्यां प्रातिष्ठते। मध्ये तु समानः।"** अर्थात् अपान मल-मूत्र त्याग गर्ने स्थानमा रहन्छ, प्राण आँखा, कान, मुख र नाकमा रहन्छ, र बीचमा समान रहन्छ जसले खाएको अन्नलाई समान रूपमा वितरण गर्छ।

वैज्ञानिक समानान्तर (Scientific Parallel):

आधुनिक चिकित्सा विज्ञान (Medical Science) मा पञ्चप्राणलाई Autonomic Nervous System (ANS) र विभिन्न शारीरिक प्रणालीहरूसँग तुलना गर्न सकिन्छ।

३.१ प्राण वायु (Respiratory System)

यसले श्वासप्रश्वास नियन्त्रण गर्छ। विज्ञानमा यो Respiratory System र अक्सिजन-कार्बन डाइअक्साइडको आदानप्रदान (Gas Exchange) सँग सम्बन्धित छ। डायफ्रामको संकुचनले फोक्सोमा हावा तान्ने प्रक्रिया यसैअन्तर्गत पर्छ।

३.२ अपान वायु (Excretory System)

यसले शरीरबाट फोहोर बाहिर निकाल्छ। विज्ञानमा यो Excretory System (मिर्गौला, आन्द्रा) र Parasympathetic Nervous System को 'Rest and Digest' कार्यसँग मिल्छ। आन्द्राको Peristalsis प्रक्रिया यसैको उदाहरण हो।

३.३ समान वायु (Digestive System)

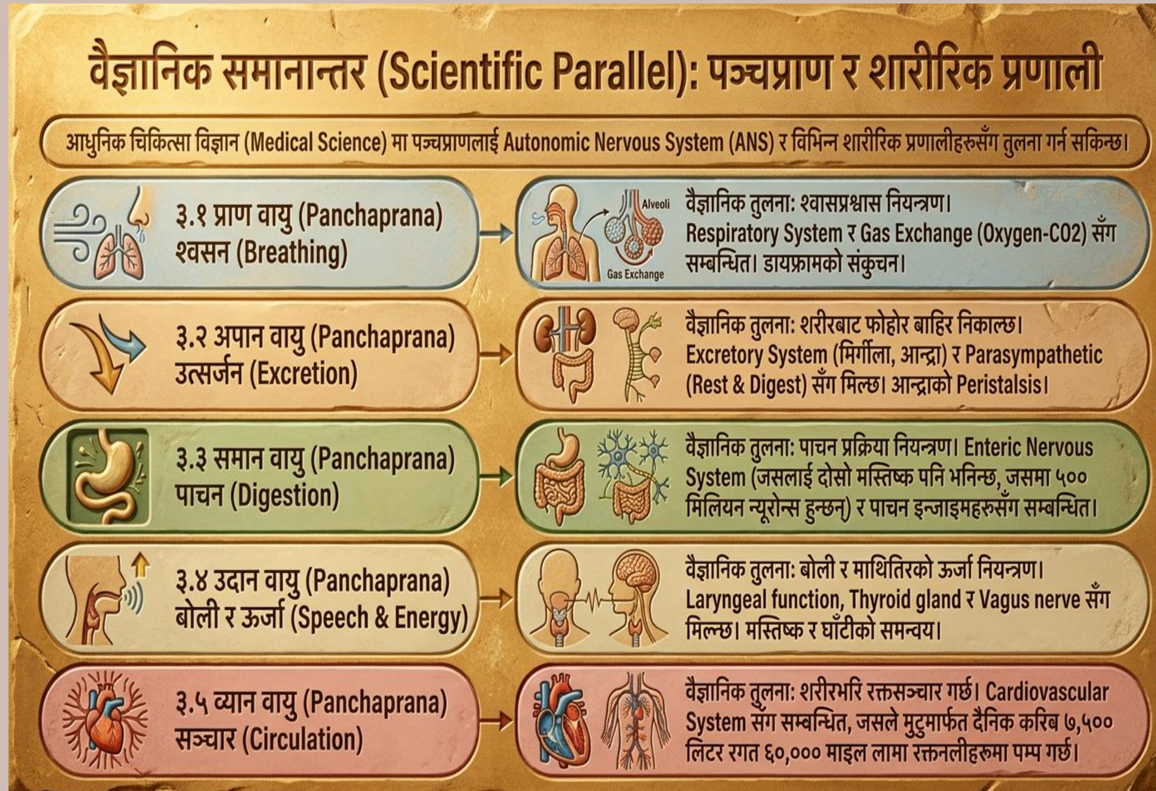
यसले पाचन प्रक्रिया नियन्त्रण गर्छ। विज्ञानमा यो Enteric Nervous System (जसलाई दोस्रो मस्तिष्क पनि भनिन्छ, जसमा ५०० मिलियन न्यूरोन्स हुन्छन्) र पाचन इन्जाइमहरूको कार्यसँग सम्बन्धित छ।

३.४ उदान वायु (Upward Energy/Speech)

यसले बोली र माथितिरको ऊर्जा नियन्त्रण गर्छ। विज्ञानमा यो Laryngeal function, Thyroid gland र Vagus nerve को कार्यसँग मिल्छ। यसले मस्तिष्क र घाँटीको समन्वय गर्छ।

३.५ व्यान वायु (Circulatory System)

यसले शरीरभरि रक्तसञ्चार गर्छ। विज्ञानमा यो Cardiovascular System सँग सम्बन्धित छ, जसले मुटुमार्फत दैनिक करिब ७,५०० लिटर रगत ६०,००० माइल लामा रक्तनलीहरूमा पम्प गर्छ।



खण्ड ४: मृत्युको प्रक्रिया र तत्त्वहरूको विघटन (Process of Death and Dissolution of Elements)

डिकोडमा मृत्युको प्रक्रियालाई अत्यन्त सूक्ष्म रूपमा व्याख्या गरिएको छ। मृत्यु भनेको अचानक हुने घटना होइन, यो पञ्चमहाभूतहरूको क्रमिक विघटन (Sequential Dissolution) हो। पृथ्वी तत्त्व (Earth) बाट सुरु भएर जल (Water), अग्नि (Fire), वायु (Air) हुँदै अन्त्यमा आकाश (Space / Consciousness) तत्त्वमा गएर शरीर पूर्ण रूपमा विघटन हुन्छ र आत्माले शरीर छोड्छ। यो निर्माण प्रक्रियाको ठ्याक्कै उल्टो दिशा हो।

वैदिक दृष्टिकोण (Vedic Perspective):

बृहदारण्यक उपनिषद् (४.४.१-२) ले मृत्युको समयमा चेतनाको फिर्तीलाई यसरी वर्णन गर्छ: **"स यत्रायमात्मा अबल्यं न्येत्य सम्मोहमिव न्येति, अथैनमेते प्राणा अभिसमायन्ति। स एतास्तेजोमात्राः समभ्यादादानो हृदयमेवान्ववक्रामति।"** अर्थात् जब शरीर कमजोर हुन्छ, सबै प्राणहरू हृदयमा जम्मा हुन्छन्। **"तस्य हैतस्य हृदयस्याग्रं प्रद्योतते। तेन प्रद्योतेनैष आत्मा निष्क्रामति।"** अर्थात् हृदयको अग्रभाग चम्किन्छ र त्यही प्रकाशको माध्यमबाट आत्मा शरीरबाट बाहिर निस्कन्छ। गरुड पुराण र तिब्बती बौद्ध दर्शन (Bardo Thodol) ले पनि मृत्युको समयमा पृथ्वी तत्त्व पग्लिएर जलमा, जल अग्निमा, अग्नि वायुमा र वायु आकाशमा विलीन हुने कुरा स्पष्ट पारेका छन्।

वैज्ञानिक समानान्तर (Scientific Parallel):

आधुनिक फरेन्सिक विज्ञान (Forensic Science) ले मृत्युपछिका चरणहरू (Stages of Death) लाई वैदिक विघटनसँग ठ्याक्कै मेल खाने गरी प्रमाणित गरेको छ।

४.१ Pallor Mortis (१५-१२० मिनेट)

छाला पहेंलो हुन्छ। यो पृथ्वी तत्त्वको विघटन (Earth element dissolution) सँग मिल्छ, जहाँ शरीरको गुरुत्वाकर्षणले रगत तल तान्छ र शरीरको भौतिक स्थिरता गुम्छ।

४.२ Algor Mortis (तापक्रम घट्ने)

शरीरको तापक्रम घट्छ र चिसो हुन्छ। यो अग्नि तत्त्वको विघटन (Fire element dissolution) हो, जहाँ शरीरको प्राकृतिक ताप (Metabolic heat) हराउँछ।

४.३ Rigor Mortis (२-८ घण्टा)

शरीर कडा हुन्छ र तरल पदार्थ सुक्छ। यो जल तत्त्वको विघटन (Water element dissolution) हो, जहाँ ATP को कमीले मांसपेशीहरू कडा हुन्छन् र शरीरको तरलता समाप्त हुन्छ।

४.४ Livor Mortis (१-२ घण्टा)

रगत जम्छ र श्वासप्रश्वास पूर्ण बन्द हुन्छ। यो वायु तत्त्वको विघटन (Air element dissolution) हो, जहाँ शरीरमा अक्सिजनको प्रवाह पूर्ण रूपमा रोकिन्छ।

४.५ Putrefaction (कुहिने प्रक्रिया)

शरीर कुहिन थाल्छ र ग्यास बन्छ। यो आकाश तत्त्वमा विलीन (Space element dissolution) हुने प्रक्रिया हो, जहाँ भौतिक शरीर पूर्ण रूपमा प्रकृतिमा मिसिन्छ।

खण्ड ५: आत्माको महायात्रा र उदान वायु (The Great Journey of Soul and Udana Vayu)

मृत्युको अन्तिम चरणमा, जब सबै प्राणहरू र इन्द्रियहरू हृदयमा केन्द्रित हुन्छन्, तब उदान वायु (Udana Vayu) सक्रिय हुन्छ। यसै वायुको माध्यमबाट सूक्ष्म शरीर (Subtle Body) वा आत्माले भौतिक शरीर (Gross Body) त्याग गर्छ। डिकोडअनुसार, यो चेतनाको "Quantum Entanglement" को अवस्था हो, जहाँ आत्मा युनिफाइड फिल्ड (Unified Field) मा फर्किन्छ।

वैदिक दृष्टिकोण (Vedic Perspective):

कठोपनिषद् (२.३.१६) ले भन्छ— **"शतं चैका च हृदयस्य नाड्यस्तासां मूर्धानमभिनिःसृतैका। तयोर्ध्वमायन्नमृतत्वमेति विष्वङ्ङन्या उत्क्रमणे भवन्ति॥"** अर्थात् हृदयका १०१ नाडीहरूमध्ये एउटा नाडी (सुषुम्ना) शिरको टुप्पो (ब्रह्मरन्ध्र) तर्फ गएको छ। मृत्युको समयमा उदान वायुमार्फत त्यही मार्गबाट प्राण निस्किएमा आत्माले **अमरत्व (मोक्ष)** प्राप्त गर्छ। भगवद्गीता (८.६) ले भन्छ— **"यं यं वापि स्मरन्भावं त्यजत्यन्ते कलेवरम्। तं तमेवैति कौन्तेय सदा तद्भावभावितः॥"** अर्थात् मृत्युको समयको अन्तिम विचारले नै आत्माको अर्को गन्तव्य तय गर्छ।

वैज्ञानिक समानान्तर (Scientific Parallel):

Near-Death Experience (NDE) सम्बन्धी आधुनिक अनुसन्धानहरू (जस्तै: Dr. Sam Parnia को AWARE Study) ले क्लिनिकल मृत्यु (Clinical Death) पछि पनि चेतना (Consciousness) केही समयसम्म जीवित रहने प्रमाण फेला पारेका छन्। सन् २०१३ मा PNAS जर्नलमा प्रकाशित अनुसन्धान (Borjigin et al.) ले मृत्युको ठीक अघि मस्तिष्कमा "Gamma Oscillations" को तीव्र वृद्धि हुने देखाएको छ, जसलाई वैदिक विज्ञानले "हृदयको अग्रभाग चम्किने" (**हृदयस्याग्रं प्रद्योतते**) भनेर हजारौं वर्षअघि नै व्याख्या गरेको थियो। Penrose र Hameroff को Orch-OR सिद्धान्तअनुसार चेतना मस्तिष्कको माइक्रोट्युब्युल (Microtubules) मा हुने क्वान्टम प्रक्रिया हो, जुन मृत्युपछि **ब्रह्माण्डको क्वान्टम फिल्डमा** मिसिन सक्छ।

मृत्युको वैदिक र वैज्ञानिक प्रक्रिया: एक संक्षिप्त विश्लेषण

वैदिक दर्शन र उपनिषद्हरूको निचोड अनुसार मृत्यु कुनै आकस्मिक दुर्घटना नभई एउटा अत्यन्त व्यवस्थित र वैज्ञानिक प्रक्रिया हो। यो हाम्रो शरीर निर्माणको प्रक्रियाको ठ्याक्कै उल्टो यात्रा हो, जसलाई यसको सार तत्त्व अनुसार व्याख्या गर्न सकिन्छ। मृत्यु कुनै अचानक आइपुग्ने अन्त्य होइन, यो त प्रकृतिको एउटा सुन्दर र क्रमिक विघटनको यात्रा हो। जब शरीरको अन्त्य समय नजिक आउँछ, सबैभन्दा पहिले **पृथ्वी तत्त्व** विघटन हुन थाल्छ। यसको कार्यविधि (mechanism) अनुसार शरीरको ठोस संरचना—मांसपेशी, हाड र तन्तुहरूको सङ्कुचन क्षमता क्रमशः कमजोर हुँदै जान्छ, जसले गर्दा रक्तसञ्चार मन्द हुन्छ। जोर्नीहरू कडा हुन्छन् र शरीरले भारीपन अनुभूत गर्दछ।

पृथ्वी तत्त्व पग्लिएर जाने प्रक्रिया पश्चात् **जल तत्त्व** विघटन हुन्छ। यस चरणमा शरीरका तरल पदार्थहरू (रक्त, लसिका, अन्तःस्राव) को सन्तुलन बिग्रन्छ; मुख सुक्छ, आँखा र नाकबाट हुने स्राव रोकिन्छ र कोषीय जलयोजन (hydration) को प्रक्रिया सुस्त हुँदै जान्छ। त्यसपछि **अग्नि तत्त्व**को विघटन सुरु हुन्छ, जसको कार्यविधि शरीरको तापक्रम नियमन र चयापचय (metabolism & vipaka) को अन्त्यसँग जोडिएको छ। पाचन अग्नि मन्द हुन्छ, शारीरिक ताप घट्छ र आँखाको चमक एवं छालाको जीवन्तता हराउँछ। यसपछि **वायु तत्त्व** विलीन हुन्छ, जसले श्वासप्रश्वास, हृदयगति र तन्तुहरूमा हुने सूक्ष्म कम्पनहरूलाई नियन्त्रण गर्छ। यो चरणमा श्वास असन्तुलित हुँदै बिस्तारै रोकिन्छ, फोक्सोको वायु सङ्कुचन क्षमता शून्य हुन्छ र शरीरभित्रको गतिशीलता स्थिर हुन्छ। अन्त्यमा **आकाश वा चेतना तत्त्व**मा सबै विलीन हुन्छ, जहाँ भौतिक सीमा टुट्छ र सूक्ष्म चेतना स्वतन्त्र हुन्छ। यो सम्पूर्ण प्रक्रिया सृष्टिको ठीक उल्टो दिशामा अघि बढ्छ, जसले गर्दा शरीर पुनः मूल प्रकृतिमा लय हुन्छ।

अब यी सूक्ष्म पञ्चमहाभूतहरू समेत क्रमशः विघटन हुँदै जाँदा शरीरका सबै प्राणहरू—**प्राण, अपान, समान, व्यान र उदान**—हृदय क्षेत्रमा एकत्रित हुन थाल्छन्। यस केन्द्रीकरणको कार्यविधि अनुसार मस्तिष्क र स्नायु प्रणालीले अन्तिम ऊर्जा सङ्केतहरू हृदयको केन्द्रतर्फ फर्काउँछन्, जसले गर्दा सूक्ष्म प्राणिक शक्तिहरू एउटै बिन्दुमा सङ्गनित हुन्छन्। यस क्षणमा हृदयको अग्रभागमा एउटा कोमल प्रकाश झल्किन्छ, जुन चेतनाको अन्तिम स्पन्दन र सूक्ष्म शरीरको प्रवेशद्वार हो। यसै प्रकाशको माध्यमबाट आत्मा भौतिक कवचबाट बाहिर निस्कने तयारी गर्छ। यही अवस्थामा **उदान वायु** सक्रिय हुन्छ। उदान वायु शरीरभित्रको त्यो सूक्ष्म प्राणिक शक्ति हो, जसले माथितिरको गति, बोली, विचार र अन्तिम उत्थानको प्रवाह सम्हाल्छ।

जब अन्य सबै प्राणहरू हृदयमा विलीन भइसक्छन्, उदान वायुले सूक्ष्म शरीर (लिङ्ग शरीर) लाई भौतिक शरीरबाट अलग गरी माथितिर तान्छ। यो प्रक्रिया हृदयदेखि मस्तिष्क र त्यहाँबाट सूक्ष्म नाडीहरू हुँदै ऊर्ध्वगामी दबाब सिर्जना गर्ने वैदिक कार्यविधि हो। यो क्षणलाई आधुनिक विज्ञानको **'क्वान्टम एन्ट्याङ्गलमेन्ट' (Quantum Entanglement)** को रूपकले बुझ्न सकिन्छ, जहाँ व्यक्तिगत चेतना भौतिक सीमाबाट मुक्त भए तापनि मूल चैतन्य क्षेत्र (Unified Field) सँग अविच्छिन्न रूपमा जोडिएको हुन्छ। मृत्युको प्रक्रियाले यो द्वैतलाई पुनः एकताको अवस्थामा फर्काउँछ। हृदयबाट निस्कने यो यात्रा १०१ नाडीहरूमध्ये कुन मार्गबाट हुन्छ भन्ने कुराले आत्माको अर्को

गन्तव्य तय गर्छ। तीमध्ये **सुषुम्ना नाडी** सबैभन्दा पवित्र र केन्द्रीय मार्ग हो, जुन मेरुदण्डको केन्द्र हुँदै सिधै शिरको टुप्पो अर्थात् **ब्रह्मरन्ध्र**सम्म पुग्छ। यदि मृत्युको क्षणमा चेतना शुद्ध, भयमुक्त र आध्यात्मिक एकाग्रताले युक्त भएर उदान वायुको सहयोगले सुषुम्ना नाडी हुँदै ब्रह्मरन्ध्रबाट बाहिर निस्कियो भने, आत्मा जन्म-मृत्युको चक्रबाट मुक्त भई मोक्ष वा अमरत्व प्राप्त गर्छ।

यसको कार्यविधि यस्तो छ कि सुषुम्ना नाडीमा कुनै मानसिक वा कामनात्मक अड्चन नहुँदा चेतना सिधै सर्वव्यापी चैतन्यसँग एकीकृत हुन्छ। यदि चेतना पूर्ण रूपमा शुद्ध भएको छैन र आसक्तिहरूको दबाबका कारण त्यो ब्रह्माण्डीय चेतनाको स्तरसम्म पुग्ने गरी सफा र 'सोमरससरूपी' सूक्ष्मता हासिल गर्न सकेको छैन भने, त्यो सुषुम्ना नाडी हुँदै प्रवाहित हुन सक्ने जति हल्का हुँदैन। त्यसैले, यसको घनत्व (आसक्ति र कर्मको भार) अनुसार जुन नाडीबाट निस्कन सम्भव हुन्छ, सूक्ष्म शरीर वा आत्मा त्यही नाडीबाट भौतिक देहबाट बाहिरिन्छ। यदि चेतना अन्य नाडीहरूबाट निस्कियो भने, सूक्ष्म शरीरले पुनः जन्मको यात्रा तय गर्छ।

यसलाई मह छान्ने प्रक्रियासँग तुलना गर्न सकिन्छ। मह छान्दा त्यसमा रहेका फोहोरहरू आफ्नो आकार र तौल अनुसार फरक-फरक प्वाल भएका छान्नीमा अड्किन्छन्। महको तरलताकै स्वरूपमा रहेका साना र हल्का तत्त्वहरू मात्र सूक्ष्म प्वाल भएको जालीबाट छिरेर शुद्ध महसँगै गन्तव्यमा पुग्छन्। मृत्युको सूक्ष्म प्रक्रियामा पनि लगभग यही प्रकृतिको आन्तरिक नियम लागू हुन्छ। व्यक्तिको भौतिक शरीरको मृत्युको क्रममा जब सबै प्राणहरू हृदयमा विलीन भइसक्छन्, तब बाँकी रहेको सूक्ष्म अस्तित्वलाई **लिङ्ग शरीर** वा **कारण शरीर** भनिन्छ। यसमा रहेको आत्मासँग जति धेरै आसक्ति, राग र कर्मिक भार घोलिएको हुन्छ, त्यो त्यति नै भारी र सघन हुन्छ। जति यी भारहरूबाट मुक्त हुन्छ, त्यति नै शुद्ध र हल्का हुन्छ। हल्का आत्मा अर्थात् शुद्ध चेतना मात्र ब्रह्माण्डीय चेतनासँग मिलेर एकरूप हुन सक्छ।

कारण शरीरलाई आफ्नो गन्तव्यतर्फ लैजान सूक्ष्म नाडीहरूले सिर्जना गरेको ऊर्ध्वगामी दबाबले काम गर्छ। पूर्ण रूपमा शुद्ध चेतना बोकेको हल्का लिङ्ग शरीर मात्र सुषुम्ना नाडीको सङ्कीर्ण मार्ग हुँदै माथितिर तानिन सम्भव हुन्छ। यो प्रकृतिको इन्जिनियरिङ अनुरूपको एउटा अटल र सूक्ष्म आन्तरिक व्यवस्था हो। जुन चेतनाले यो सुषुम्ना मार्ग सफलतापूर्वक पार गर्छ (जसलाई वैतरणी तरेको पनि भनिन्छ), त्यो ब्रह्माण्डीय चेतनासँग मिल्छ र मोक्ष प्राप्त गर्छ। तर जुन चेतना त्यति शुद्ध हुँदैन, त्यो आफ्नो कर्मको छापले निर्धारित गरेको घनत्व अनुसार अन्य नाडीहरूबाट बाहिरिन्छ र आफ्नो संस्कार अनुरूप नयाँ जीवनको मार्ग समात्छ। जसलाई पुनर्जन्मको चक्र भनिन्छ।

तसर्थ, अन्तिम समयमा व्यक्तिको मनमा आउने विचारको गहिरो महत्त्व हुन्छ। विगतको कर्मको छाप (Karmic Record) को प्रभावले मृत्युको ठीक अघि अन्तिम मनोविचारलाई प्रभावित गर्छ। त्यही अन्तिम विचार (अन्तिम संस्कार) ले आत्माको घनत्व र अर्को गन्तव्यको बीज रोप्छ। मृत्युको क्षणमा मन शरीरबाट स्वतन्त्र हुँदै गर्दा गहिरो वासना, भय, प्रेम वा ज्ञानले चेतनाको दिशा निर्धारण गर्ने कार्यविधि (**Karmic Imprinting Mechanism**) सम्पन्न हुन्छ। यसरी मृत्यु कुनै अन्त्य होइन, यो त चेतनाको एउटा नयाँ आयाममा प्रवेश गर्ने पवित्र सङ्क्रमण हो, जहाँ पञ्चमहाभूतहरूको क्रमिक विघटन र अन्तिम विचारको शुद्धताले आत्मालाई मूल स्रोततर्फ डोऱ्याउँछ।

जीवन-नदीको यात्रा: एउटा कञ्चन कथा

एउटा विशाल र अनन्त सहरको बीचमा एउटा अद्भुत 'ब्रह्माण्डीय जल प्रशोधन केन्द्र' छ। यहाँ पानीको प्रत्येक थोपाको आफ्नै एउटा अस्तित्व छ। यो कथामा पानीको त्यो थोपा अरू कोही नभएर हाम्रो 'आत्मा' हो, र त्यो पानीमा मिसिएको हिलो, फोहोर वा रसायन हाम्रा 'कर्म, ईर्ष्या र आसक्तिहरू' हुन्। जब एउटा थोपा आफ्नो यात्रा सकेर यो केन्द्रमा आइपुग्छ, तब सुरु हुन्छ उसको शुद्धताको हिसाब-किताब। प्रकृतिरुपी इन्जिनियरले कसैलाई पक्षपात गर्दैन; थोपा आफैँले आफ्नो जीवनभर जे–जे मिसायो, त्यही नै उसको भविष्यको फैसला बनिदिन्छ।

कतिपय थोपाहरू यति कञ्चन, पारदर्शी र हलुका हुन्छन् कि उनीहरूलाई देख्दा लाग्छ—तिनीहरू सिधै हिमालको काखबाट झरेका हुन्। यस्ता 'शुद्ध आत्मा' हरूलाई त्यो प्रणालीले सहरको सबैभन्दा पवित्र ठाउँ 'अमृत कुण्ड' मा पठाइदिन्छ। यो नै **मोक्ष** हो। त्यहाँ पुगेपछि त्यो पानीले फेरि कहिल्यै कुनै फोहोर नाला वा अन्धकार ढलको पीडा भोग्नु पर्दैन। त्यो थोपा सिधै मूल स्रोतमा विलीन हुन्छ र संसारलाई जीवन दिने शीतल जल बन्छ। यो त्यही अवस्था हो, जहाँ एउटा साधक सुषुम्ना नाडीको मार्ग हुँदै ब्रह्माण्डीय चेतनामा हराउँछ र जन्म-मृत्युको बन्धनबाट सदाका लागि मुक्त हुन्छ।

तर, सबै थोपाहरूको भाग्य त्यति उज्यालो हुँदैन। कतिपय थोपाहरू यति धमिलो र गन्हाउने हुन्छन् कि तिनीहरूलाई सिधै अमृत कुण्डमा मिसाउनु भनेको त्यो पवित्रतालाई नै बिटुलो पार्नु हो। यदि कुनै थोपामा थोरै मात्र स्वार्थको धूलो वा सानातिना गल्तीका हिलोहरू छन् भने, उसलाई सहरको 'बगैँचा' तिर पठाइन्छ। उसले माटोमा भिज्नुपर्छ, चर्को घाममा सुक्नुपर्ने संघर्ष गर्नुपर्छ, तर पनि उसले एउटा फूल फुलाउने अवसर पाउँछ। यो एउटा सामान्य 'मानवीय जीवन' हो, जहाँ दुःख र संघर्ष त छ, तर फेरि सफा हुने र माथि उठ्ने एउटा सुन्दर मौका बाँकी नै हुन्छ।

सबैभन्दा हृदयविदारक दृश्य तब देखिन्छ, जब कुनै थोपा क्रोधको विष, हिंसाको कालो र घमण्डको कडा रसायनले भरिएर आउँछ। यति भारी र विषालु थोपालाई त्यो प्रणालीले 'ट्राइलेट फ्लस' वा 'ढल सफा गर्ने' कठोर काममा लगाइदिन्छ। यो ती आत्माहरूको कथा हो, जसले आफ्नो कर्मका कारण अत्यन्तै अपमानजनक, कष्टकर र तल्लो स्तरको जीवन भोग्नुपर्ने हुन्छ। जति धेरै फोहोर, त्यति नै कठिन र अँध्यारो गन्तव्य! त्यो थोपा तबसम्म त्यो गन्हाउने चक्रमा घुमिरहनु पर्छ, जबसम्म फिल्टरको कठोर दबाब र सफाइको पीडा सहेर ऊ फेरि हल्का र पारदर्शी बन्दैन।

अन्त्यमा, यो जीवन एउटा ठूलो 'प्रशोधन केन्द्र' मात्र हो। हामी यहाँ थप फोहोर बोक्न होइन, बरु आफूभित्र जमेको वर्षौँ पुरानो हिलो पखाल्न आएका हौँ। हाम्रो आत्मा जति हलुका र कञ्चन हुँदै जान्छ, यो ब्रह्माण्डको 'सुषुम्ना नाडी' रूपी पाइपलाइनले हामीलाई उति नै सजिलै तानेर मोक्षको गन्तव्यसम्म पुर्‍याउँछ। यदि हामीले आफूलाई सफा गरेनौँ भने, हाम्रै कर्मको भारले हामीलाई फेरि त्यही ढल र नालाको चक्रमा खसालिदिन्छ। त्यसैले, आफ्नो अन्तिम यात्रामा निस्कनुअघि आफैँलाई सोध्नुहोस्— के मेरो थोपा त्यो अमृत कुण्डमा मिसिन योग्य छ?

सन्दर्भ सूची (References)

१. तैत्तिरीय उपनिषद् (२.१-२.५) — पञ्चकोश सिद्धान्त (Pancha Kosha Theory)
२. चरक संहिता (सूत्रस्थान २८.४, चिकित्सास्थान १५.१६) — सप्तधातु निर्माण प्रक्रिया (Formation of Sapta Dhatu)
३. प्रश्न उपनिषद् (३.५-३.९) — पञ्चप्राण र उदान वायुको कार्य (Functions of Pancha Prana)
४. बृहदारण्यक उपनिषद् (४.४.१-२) — मृत्युको समयमा प्राणको केन्द्रिकरण (Gathering of Pranas at Death)
५. कठोपनिषद् (२.३.१६) — १०१ नाडी र प्राणको ऊर्ध्वगति (101 Nadis and Upward Movement)
६. अथर्ववेद प्राणसूक्त (११.४) — प्राणको महिमा र चेतनाको अवतरण
७. भगवद्गीता (२.२२, ८.६) — आत्माको यात्रा र अन्तिम विचारको महत्त्व
८. गरुड पुराण — मृत्युपछिको अवस्था र तत्त्वहरूको विघटन (Post-death States and Element Dissolution)
९. Bianconi, E. et al. (2013). An estimation of the number of cells in the human body. Annals of Human Biology, 40(6), 463-471.
१०. Parnia, S. et al. (2014). AWARE—AWAreness during REsuscitation. Resuscitation, 85(12), 1799-1805.
११. Borjigin, J. et al. (2013). Surge of neurophysiological coherence and connectivity in the dying brain. PNAS, 110(35), 14432-14437.
१२. Shrestha, R. (2023). Methods of Estimation of Time Since Death (Stages of Death). StatPearls, NCBI.
१३. Penrose, R. & Hameroff, S. (2014). Consciousness in the universe: A review of the 'Orch OR' theory. Physics of Life Reviews, 11(1), 39-78.

॥ ॐ ॥

तह ७ (Layer 7): सूक्ष्म शरीर र भौतिक शरीरको सहअस्तित्व : ब्रह्माण्डको सानो पवित्र नमुना (Coexistence of the subtle body and the physical body : A small sacred microcosm of the universe)

कल्पना गर्नुहोस्, तपाईंको शरीर एउटा सानो ब्रह्माण्ड हो, जहाँ दृश्यमान भौतिक संरचना (स्थूल शरीर) र अदृश्य ऊर्जा-चेतना प्रवाह (सूक्ष्म शरीर) एउटै संगीतमा नाचिरहेका छन्। वैदिक दर्शन अनुसार, सूक्ष्म शरीर (सूक्ष्म शरीर वा लिङ्ग शरीर) भनेको चेतना र भौतिक शरीरबीचको सेतु हो; यसले प्राण वहन गर्छ, मन र इन्द्रियहरूलाई संगठित गर्छ, र उच्च चेतनालाई शारीरिक क्रियाहरूमा रूपान्तरण गर्ने माध्यम बन्छ।

यो केवल दार्शनिक अवधारणा होइन, आधुनिक विज्ञानले पनि "बायोफिल्ड" (Biofield) को अवधारणा मार्फत यसलाई पुष्टि गर्दै छ—जहाँ शरीरको विद्युतचुम्बकीय, क्वान्टम र सूचनात्मक क्षेत्रहरूले जैविक प्रक्रियाहरूलाई नियमन गर्ने काम गर्छन्।

प्राणको पाँच-आयामी नृत्य: दैनिक जीवनको अदृश्य इन्जिनियरिङ

जब तपाईं बिहान उठ्नुहुन्छ, सबैभन्दा पहिले प्राण वायु सक्रिय हुन्छ—यो श्वास मार्फत अक्सिजन लिने, आँखाले दृश्य ग्रहण गर्ने, र मनले नयाँ विचारहरू स्वीकार गर्ने प्रक्रिया सञ्चालन गर्छ।

यसको कार्यविधि यस्तो छ: नाकबाट प्रवेश गरेको वायु फोक्सोमा पुग्छ, अक्सिजन रक्तमा मिसिन्छ, र कोषहरूमा ऊर्जा उत्पादन हुन्छ; तर सूक्ष्म स्तरमा, प्राण वायुले हृदय र मस्तिष्कको ऊर्जा केन्द्रहरूलाई सक्रिय पारी चेतनालाई "अहिले" को क्षणमा केन्द्रित गर्छ। जब तपाईं खाजा खानुहुन्छ, समान वायुले पाचन अग्नि बाल्छ। यो केवल पेटमा भोजन पचाउने मात्र होइन, मनमा आएका अनुभवहरूलाई "पचाउने" (assimilate) र निर्णयमा परिणत गर्ने काम पनि गर्छ।

वैज्ञानिक दृष्टिले, यो प्रक्रिया अटोनोमिक नर्वस सिस्टम (Autonomic Nervous System) को प्यारासिम्पेथेटिक शाखासँग मेल खान्छ, जसले पाचन, विश्राम र पुनर्निर्माणलाई नियन्त्रण गर्छ। दिउँसो जब तपाईं काममा व्यस्त हुनुहुन्छ, व्यान वायुले रक्त, पोषक तत्त्व र सूचनाहरूलाई शरीरभरि वितरण

गर्छ। यो नसाहरूको रक्तसञ्चार, स्नायुहरूको सङ्केत प्रवाह, र कोषहरूको अन्तर्सञ्चारको सूक्ष्म प्रतिबिम्ब हो।

आधुनिक न्यूरोसाइन्सले देखाएको छ कि नसाहरू (Nadis) को वैदिक अवधारणा स्पिनल कर्ड र सिम्पेथेटिक चेनहरूसँग संरचनात्मक रूपमा मेल खान्छ, जहाँ इडा (बायाँ) र पिङ्गला (दायाँ) नाडीहरू क्रमशः प्यारासिम्पेथेटिक र सिम्पेथेटिक प्रतिक्रियाहरूसँग सम्बन्धित छन्। जब तपाईंलाई तनाव महसुस हुन्छ, पिङ्गला सक्रिय हुन्छ। हृदयगति बढ्छ, मांसपेशीहरू तयार हुन्छन्, र मन तीव्र हुन्छ। जब तपाईं श्वासलाई गहिरो र लामो बनाएर शान्त हुनुहुन्छ, इडा सक्रिय हुन्छ। हृदयगति घट्छ, पाचन सुधारिन्छ, र मन स्थिर हुन्छ। यो केवल शारीरिक प्रतिक्रिया होइन, सूक्ष्म शरीरले भौतिक शरीरलाई "समायोजन" गर्ने प्रक्रिया हो।

मन-शरीरको सेतु: विचार कसरी शरीरमा रूपान्तरण हुन्छ?

जब तपाईंमा क्रोध उत्पन्न हुन्छ, त्यो केवल मनको भावना होइन। त्यो सूक्ष्म शरीरमा उदान वायुको असन्तुलन हो, जसले गर्दा हृदयको धड्कन बढ्छ, रक्तचाप उच्च हुन्छ, र पाचन प्रणाली बाधित हुन्छ। वैदिक दृष्टिले, उदान वायुले माथितिरको गति, बोली, र इच्छाशक्तिलाई नियन्त्रण गर्छ; जब यो असन्तुलित हुन्छ, चेतना "भारित" हुन्छ र शरीरमा तनावको रूपमा देखा पर्छ।

आधुनिक साइकोन्यूरोइम्युनोलोजी (Psychoneuroimmunology) ले पनि पुष्टि गर्छ कि मानसिक अवस्थाले इम्युन सिस्टम, हर्मोनल सन्तुलन, र कोषीय स्वास्थ्यलाई प्रत्यक्ष प्रभाव पार्छ। अर्थात्, सूक्ष्म स्तरको परिवर्तनले स्थूल स्तरमा अभिव्यक्ति पाउँछ। यसैगरी, जब तपाईं गहिरो ध्यान गर्नुहुन्छ, समान वायुले मनलाई केन्द्रित गर्छ, व्यानले ऊर्जालाई सन्तुलित गर्छ, र उदानले चेतनालाई माथितिर उठाउँछ। यस प्रक्रियामा, सुषुम्ना नाडी सक्रिय हुन्छ—जुन आधुनिक न्यूरोएनाटोमीमा स्पिनल कर्डसँग मेल खान्छ, र जसको सक्रियताले मस्तिष्कको दुवै गोलार्धहरूको सन्तुलन, अल्फा/थेटा ब्रेनवेभहरूको उत्पत्ति, र एन्डोर्फिन जस्ता "शान्ति हर्मोन"हरूको स्रावलाई प्रेरित गर्छ। यो केवल धार्मिक अनुभव होइन, यो त सूक्ष्म शरीरले भौतिक शरीरलाई "अपग्रेड" गर्ने वैज्ञानिक प्रक्रिया हो।

शुद्धिकरणको यात्रा: सूक्ष्मबाट स्थूलसम्म

वैदिक मान्यता अनुसार, आन्तरिक परिवर्तन पहिले सूक्ष्म शरीरमा हुन्छ, र पछि मात्र भौतिक शरीरमा अभिव्यक्त हुन्छ। जब तपाईं क्षमा गर्नुहुन्छ, त्यो केवल मनको निर्णय होइन। त्यो सूक्ष्म शरीरमा आसक्तिको "घनत्व" घटाउने प्रक्रिया हो, जसले गर्दा प्राण प्रवाह स्वच्छ हुन्छ, नाडीहरू खुल्छन्। र अन्ततः शरीरमा हल्कापन, छालाको चमक, र आँखाको स्पष्टताको रूपमा देखा पर्छ। आधुनिक बायोफिल्ड अनुसन्धानले पनि देखाएको छ कि "इन्टेन्सन" (चेतनात्मक इच्छा) ले शरीरको ऊर्जा क्षेत्रलाई परिवर्तन गर्न सक्छ। र त्यो परिवर्तन कोषीय स्तरसम्म पुगेर स्वास्थ्यमा सुधार ल्याउन सक्छ।

उदाहरणको लागि, जब तपाईं नियमित रूपमा प्राणायाम गर्नुहुन्छ, तपाईंले केवल श्वासलाई नियन्त्रण गर्नुभएको हुँदैन। तपाईंले सूक्ष्म शरीरको "फिल्टरिङ सिस्टम" लाई सक्रिय पार्नुभएको हुन्छ। इडा-पिङ्गलाको सन्तुलनले अटोनोमिक नर्वस सिस्टमलाई सन्तुलित गर्छ, सुषुम्नाको सक्रियताले मस्तिष्कको कोहेरेन्स (coherence) बढाउँछ, र उदानको उत्थानले चेतनालाई उच्च आवृत्तिमा लैजान्छ। यो प्रक्रिया क्वान्टम बायोलोजीको दृष्टिले पनि अर्थपूर्ण छ: माइक्रोट्युब्युलहरूमा हुने क्वान्टम कम्पनहरूले चेतनाको सूचनालाई कोषीय स्तरमा स्थानान्तरण गर्न सक्छन्, र त्यसले शरीरको स्व-नियमन प्रणालीलाई प्रभावित गर्छ।

दैनिक जीवनका उदाहरणहरू: सूक्ष्म-स्थूलको अन्तरक्रिया

१. **निद्रा र जागरण**: जब तपाईं सुत्नुहुन्छ, प्राण वायु हृदयमा केन्द्रित हुन्छ, व्यानले शरीरलाई "रिपेयर मोड" मा लैजान्छ, र उदानले सूक्ष्म शरीरलाई स्वप्न लोकमा लैजान्छ। वैज्ञानिक रूपमा, यो प्रक्रिया स्लीप साइकल, डेल्टा ब्रेनवेभ, र मेलाटोनिन स्रावसँग मेल खान्छ।

२. **भावनात्मक प्रतिक्रिया**: जब तपाईंलाई खुसी महसुस हुन्छ, समान वायुले हृदय केन्द्रलाई सक्रिय पार्छ, जसले गर्दा हृदयको हर्मोनल स्राव (जस्तै ओक्सिटोसिन) बढ्छ, र शरीरमा "हल्कापन" को अनुभव हुन्छ। यो प्रक्रिया हृदय-मस्तिष्कको कोहेरेन्स (Heart-Brain Coherence) को वैज्ञानिक अवधारणासँग मेल खान्छ।

३. **सर्जनशीलता र निर्णय**: जब तपाईं कुनै नयाँ विचार वा कलात्मक अभिव्यक्तिमा संलग्न हुनुहुन्छ, उदान वायुले मस्तिष्कको फ्रन्टल लोबलाई सक्रिय पार्छ, जसले गर्दा न्यूरोट्रान्समिटरहरू (जस्तै डोपामाइन) को सन्तुलन हुन्छ, र सूक्ष्म शरीरको "आकाश तत्त्व" भौतिक मस्तिष्कमा नयाँ सम्भावनाहरूको रूपमा देखा पर्छ।

एकीकरण नै लक्ष्य

यसरी, सूक्ष्म शरीर र भौतिक शरीरको अन्तरक्रिया केवल दार्शनिक अवधारणा होइन, यो त दैनिक जीवनको अदृश्य इन्जिनियरिङ हो। जब हामी बुझ्छौँ कि हरेक श्वास, हरेक विचार, र हरेक भावनाले सूक्ष्म शरीरमा परिवर्तन ल्याउँछ, र त्यो परिवर्तन अन्ततः भौतिक शरीरमा स्वास्थ्य, शान्ति, र चेतनाको विस्तारको रूपमा देखा पर्छ, तब हामीले जीवनलाई "साधना" को रूपमा ग्रहण गर्न सक्छौँ। वैदिक र वैज्ञानिक दुवै दृष्टिले, यो एकीकरण नै मानव अस्तित्वको उच्चतम लक्ष्य हो—जहाँ सूक्ष्म शरीरको शुद्धताले भौतिक शरीरलाई दिव्य बनाउँछ, र भौतिक शरीरको सचेतन प्रयोगले सूक्ष्म शरीरलाई मोक्षतर्फ डोर्याउँछ।

"जब तपाईंको श्वास शुद्ध हुन्छ, तपाईंको मन शुद्ध हुन्छ; जब तपाईंको मन शुद्ध हुन्छ, तपाईंको शरीर शुद्ध हुन्छ; जब तपाईंको शरीर शुद्ध हुन्छ, तपाईंको चेतना ब्रह्माण्डसँग एकरूप हुन्छ।" यही हो सूक्ष्म-स्थूलको अटूट नृत्य, यही हो ब्रह्माण्डको सानो नक्सा, र यही हो तपाईंको दैनिक जीवनको पवित्र यात्रा।

निष्कर्ष: शरीर नै ब्रह्माण्डको सानो पवित्र नमुना हो

हाम्रो शरीर केवल मांसपेशी, रगत र हाडको समूह होइन; यो त सम्पूर्ण ब्रह्माण्डको जीवन्त, सानो प्रतिबिम्ब हो। जसलाई वैदिक परम्पराले "**पिण्ड ब्रह्माण्ड**" भन्दै आएको छ। ऋग्वेदको पुरुष सूक्त (१०.९०) ले स्पष्ट पारेको छ कि यो सम्पूर्ण सृष्टि एउटै चैतन्यको विस्तार हो, जसमा आकाश, वायु, अग्नि, जल र पृथ्वीको क्रमबद्ध विन्यास नै हाम्रो शरीरको रचनात्मक आधार हो। छान्दोग्य उपनिषद (३.१४.१) ले भन्छ, **"सर्वं खल्विदं ब्रह्म"** सबै कुरा ब्रह्म नै हो, र बृहदारण्यक उपनिषद (१.४.१) ले थप्छ, **"आत्मा वा इदं सर्वम्"** यो सम्पूर्ण ब्रह्माण्ड आत्मा नै हो।

यसको अर्थ के हो भने, बाहिरको विश्व जसरी चल्छ, ठीक त्यसरी नै हाम्रो भित्रको शरीर पनि त्यही नियम, त्यही लय र त्यही चक्रमा सञ्चालित छ। आधुनिक प्रणाली जीवविज्ञान (Systems Biology), क्रोनोबायोलोजी (Chronobiology) र बायोइन्फरमेटिक्सले पनि यही सत्यलाई पुष्टि गर्छन्। हाम्रो शरीरको सर्केडियन रिदम पृथ्वीको २४ घण्टाको घुम्ने गतिसँग तालमेलमा चल्छ। हाम्रो न्यूरो-एन्डोक्राइन-इम्युन नेटवर्कले ब्रह्माण्डको सृष्टि-स्थिति-प्रलय चक्रलाई दैनिक जीवनमा दोहोर्याउँछ। र हरेक कोषको डीएनए सूचनात्मक क्षेत्र ब्रह्माण्डको गुरुत्वाकर्षण-क्वान्टम फिल्ड जस्तै व्यवस्थित हुन्छ।

दैनिक जीवनमा यो समानता स्पष्ट रूपमा देखिन्छ। श्वासप्रश्वास (वायु) वायुमण्डलीय चक्रसँग मिल्दछ, पाचन अग्नि (अग्नि) ले कोषीय चयापचय (Metabolism +Vipaak) लाई ऊर्जामा बदल्छ, रगत र न्याल (जल) को प्रवाह महासागरीय धारा जस्तै पोषक तत्त्व बहन गर्छ। हाड र तन्तु (पृथ्वी) ले संरचनात्मक आधार दिन्छन्। र मस्तिष्कको रिक्त स्थान तथा चेतना (आकाश) ले विचार, स्मृति र बोधलाई आकार दिन्छ। यस स्थूल संरचनाभित्र सूक्ष्म शरीर (लिङ्ग शरीर) ले चेतना र भौतिकता बीचको सेतुको काम गर्छ।

प्राण, अपान, समान, व्यान र उदान गरी पाँच प्राणवायुहरूले ब्रह्माण्डको गुरुत्व, चुम्बकत्व, ऊर्जा प्रवाह, विस्तार र उत्थान जस्तै कार्यहरू शरीरभित्र सञ्चालन गर्छन्। इडा, पिङ्गला र सुषुम्ना नाडीहरूले हाम्रो स्वतन्त्र स्नायु प्रणाली (Autonomic Nervous System), हृदय-मस्तिष्क कोहेरेन्स (HeartMath Institute) र बायोइलेक्ट्रिक फिल्ड (Biofield Science, PMC) सँग गहिरो सम्बन्ध राख्छन्। जब मन शान्त हुन्छ र श्वास सन्तुलित हुन्छ, सुषुम्ना नाडी सक्रिय हुन्छ र मस्तिष्कको अल्फा / थेटा लहरहरू, हर्मोनल सन्तुलन र इम्युन प्रतिरक्षा एउटै लयमा नाच्न थाल्छ। यो नै ब्रह्माण्डको सामंजस्यको सूक्ष्म प्रतिबिम्ब हो। क्वान्टम बायोलोजी र माइक्रोट्युब्युल कोहेरेन्स अनुसन्धान (Hameroff & Penrose) ले पनि देखाएको छ कि चेतनाको सूचनात्मक तरंग कोषीय स्तरसम्म पुगेर शरीरको स्व-नियमन प्रणालीलाई प्रभावित गर्छ, जसले सूक्ष्म शरीर र स्थूल शरीरबीचको अटूट सम्बन्धलाई वैज्ञानिक आधार दिन्छ।

यसरी, हाम्रो शरीर केवल एउटा जैविक यन्त्र होइन, यो त सृष्टिको अक्षरशः, गतिशील सानो पवित्र मन्दिर रुपी नमुना हो। जसरी ब्रह्माण्डमा ताराहरू जन्मिन्छन्, ऊर्जा प्रवाह हुन्छ, र अन्त्यमा विलीन हुन्छन्, त्यसरी नै हाम्रो शरीरमा कोषहरू विभाजित हुन्छन्, प्राण चल्छ, र मन-चेतनाको लयले दैनिक जीवनलाई सञ्चालन गर्छ। वैदिक ऋषिहरूले भनेको "**यथा पिण्डे तथा ब्रह्माण्डे**" भन्ने सिद्धान्तलाई **आधुनिक विज्ञानले प्रणालीगत रूपमा पुष्टि गरेको छ**: भित्री र बाहिरी जगत एउटै नियम, एउटै ऊर्जा र एउटै चेतनाको दुई पाटा हुन्। जब हामी श्वासलाई चेतनासँग जोड्छौँ, आहारलाई प्राणसँग मिलाउँछौँ, र विचारलाई शुद्धतासँग बाँध्छौँ, तब हाम्रो शरीर ब्रह्माण्डको लयसँग एकतालमा नाच्न थाल्छ। यही नै स्वास्थ्यको आधार हो । यही नै मनको शान्तिको स्रोत हो । र यही नै आध्यात्मिक जागृतिको अन्तिम मार्ग हो। शरीरलाई ब्रह्माण्डको सानो रूपमा बुझ्नु भनेको केवल ज्ञान होइन, यो त जीवनलाई उच्चतम सामंजस्यमा बाँच्ने कला हो।

ओम् पूर्णमदः पूर्णमिदं पूर्णात्पूर्णमुदच्यते ।
पूर्णस्य पूर्णमादाय पूर्णमेवावशिष्यते ॥
ॐ शान्तिः शान्तिः शान्तिः ॥

जीवन, मृत्यु र ब्रह्माण्ड बारे भौतिक विज्ञान र वैदिक ज्ञानको विवेचना।
(The Physics & Vedic Understanding of Life, Death, and the Universe)

खण्ड १: सासको बीचको मृत्यु : शरीरको दैनिक मर्ने अभियान
(Section 1: Death Between Breaths: The Body's Daily Killing Operation)

एक पटक लामो सास फेर्नुहोस्। फोक्सोलाई भर्नुहोस्, फैलिएको महसुस गर्नुहोस्। अब बिस्तारै बाहिर छोड्नुहोस्। तपाईंले भर्खरै करिब ३० करोड (300 million) कोषहरू (Cells) मार्नुभयो। यो कुनै गल्ती होइन। तपाईंले कुनै गलत काम गर्नुभएन। तपाईंको फोक्सोको भित्री तह (Lung lining) मा रहेका ती कोषहरू पहिल्यै बिदा हुने बाटोमा थिए। तिनीहरूले तपाईंको लागि करिब ४ देखि ५ दिनसम्म काम गरिसकेका थिए।

त्यो समयमा तिनीहरूले अक्सिजन (Oxygen) रगतमा पठाए । धुलो (Dust) र फोहोर छाने। बाहिरी संसारका अनावश्यक कणहरू रोके। त्यसपछि, कुनै हल्ला नगरी, शान्तपूर्वक तिनीहरू मरे। तिनीहरूले आफ्ना भित्री भागहरूलाई सफा बन्डलहरूमा प्याक गरे। छिमेकी कोषहरूलाई खान दिए। कसैले

तपाईंलाई यसको सूचना दिएन। तपाईंले केही महसुस गर्नुभएन। तिनीहरूले तपाईंको शान्तिपूर्वक जिउने अधिकारलाई समेत सम्मान गरे। चुपचाप आफ्नो काम गरे। अनि बिदा भए।

यो क्षणमा, जब तपाईं यो पढिरहनुभएको छ, तपाईंको शरीरमा आज मात्रै करिब ३ खर्ब ३० अर्ब (330 billion) कोषहरू मर्नेछन्। ३ खर्ब ३० अर्ब। यो अतिशयोक्ति (Exaggeration) होइन। यो वास्तविक सङ्ख्या हो। हरेक दिन तपाईंको शरीरले एउटा मार्ने अभियान (Killing operation) चलाउँछ। जुन यति सटिक (Precise), यति नियन्त्रित (Controlled) र यति अविश्वसनीय रूपमा व्यवस्थित (Organized) हुन्छ कि संसारको सबैभन्दा अत्याधुनिक कारखाना (Factory) पनि यसको अगाडि बालबच्चाको खेलौना जस्तो लाग्छ। सबैभन्दा महत्त्वपूर्ण कुरा यो कुनै खराबी (Malfunction) होइन। रोग (Disease) होइन। योजना (Plan) हो। रचना (Design) हो।प्रकृतिको नियमित प्रक्रिया हो।

वैदिक दर्शन अनुसार हाम्रो शरीर कुनै स्थिर वस्तु होइन, बरु यो त पञ्चमहाभूतको एउटा निरन्तर प्रवाह हो। जसरी आधुनिक विज्ञानले कोषहरूको मृत्युलाई जीवनको आधार मान्छ, श्रीमद्भागवत महापुराणमा यसलाई **'नित्य प्रलय'** भनिएको छ।

नित्यदा सर्वभूतानां ब्रह्मादीनां परन्तप।
उत्पत्तिप्रलयौ चैव दृश्येते सूक्ष्मदर्शिभिः॥ *(श्रीमद्भागवत १२.४.३५)*

अर्थः सूक्ष्मदर्शी (ज्ञानी) हरूले ब्रह्मादेखि झारपातसम्मका सबै प्राणीहरूको उत्पत्ति र विनाश (प्रलय) प्रतिक्षण भइरहेको देख्छन्।

व्याख्याः वैदिक विज्ञान भन्छ—हाम्रो शरीरमा 'मृत्यु' कुनै अन्तिम घटना होइन, बरु यो त हरेक पल चलिरहेको एउटा उत्सव हो। तपाईंले फेरेको हरेक साससँगै जुन ३० करोड कोषहरू मर्छन्, त्यो वास्तवमा 'यज्ञ' को एउटा स्वरूप हो। जसरी एउटा यज्ञ कुण्डमा पुराना समिधाहरू जलेर खरानी हुन्छन् र त्यसबाट नयाँ ऊर्जा उत्पन्न हुन्छ, त्यसैगरी हाम्रा कोषहरूले आफूलाई समाप्त गरेर नयाँ कोषहरूका लागि स्थान बनाउँछन्।

यो प्रक्रियालाई उपनिषदमा **'अन्नं वै प्राणः'** अर्थात् पदार्थ र ऊर्जाको निरन्तर रूपान्तरण भनिएको छ। ती ३ खर्ब ३० अर्ब कोषहरूको मृत्यु हुनु भनेको शरीरको सफाइ मात्र होइन, बरु यो त 'मृत्यु' र 'पुनर्जन्म' को त्यो सूक्ष्म चक्र हो, जुन हाम्रो चेतनाले पत्तै नपाईकन भइरहेको हुन्छ। जसरी तपाईंका कोषहरूले आफ्ना भित्री भागहरू छिमेकी कोषहरूलाई 'दान' गरेर मर्छन्, यो प्रकृतिमा विद्यमान **'परोपकाराय फलन्ति वृक्षाः'** को सिद्धान्त जस्तै हो। अर्थात्, आफ्नो अस्तित्व अर्काको जीवनका लागि अर्पण गर्नु। त्यसैले, वैदिक दृष्टिमा मृत्यु 'अन्त्य' होइन, यो त सृष्टिको सन्तुलन मिलाउने एउटा परम-बुद्धिमानी (Divine Intelligence) व्यवस्था हो।

ब्रह्म संहिताले भन्छ कि यस ब्रह्माण्डको हरेक परमाणु र कोषमा भगवानको उपस्थिति छ र त्यहाँ एउटा दिव्य बुद्धिमत्ताले काम गरिरहेको हुन्छ। कोषहरूको यो 'सटिक मार्ने अभियान' (Precise Killing

Operation) कुनै संयोग होइन। यो त त्यो ब्रह्माण्डीय बुद्धिमत्ता हो, जसलाई ब्रह्म संहिताले यसरी व्याख्या गरेको छ:

यच्चक्षुरेष सविता सकलग्रहाणां राजा समस्तसुरमूर्तिरशेषतेजाः ।
यस्याज्ञया भ्रमति सम्भृतकालचक्रौ गोविन्दमादिपुरुषं तमहं भजामि ॥
(ब्रह्म संहिता ५.५२)

भावार्थ: जसको आज्ञाले सूर्य जस्ता विशाल पिण्डहरू र समयको चक्र (Time-cycle) घुमिरहेका छन्, त्यही ईश्वरीय सत्ताको आज्ञा र बुद्धिमत्ताले हाम्रो शरीरको सूक्ष्म कोषीय चक्र पनि चलिरहेको छ।

व्याख्या: तपाईंको फोक्सोका ३० करोड कोषहरूले ४-५ दिन काम गरेर 'शान्तपूर्वक मर्ने' जुन निर्णय गर्छन्, त्यो उनीहरूको आफ्नो मात्र निर्णय होइन।

ब्रह्म संहिताको अर्को श्लोक (५.३५) अनुसार, परमात्मा ब्रह्माण्डको हरेक परमाणु र कोष भित्र 'अन्तरस्थ' (भित्रै बसेको) हुनुहुन्छ।

अण्डान्तरस्थपरमाणुचयान्तरस्थं......

यसको अर्थ हो**:** तपाईंको शरीरको हरेक कोषमा एउटा 'सफ्टवेयर' वा 'ईश्वरीय प्रोग्राम' छ। ३ खर्ब ३० अर्ब कोषहरूले हरेक दिन गर्ने यो 'आत्म-बलिदान' वास्तवमा ब्रह्माण्डीय यज्ञ हो। जसरी एउटा कुशल वास्तुकारले भवन बनाउँदा पुरानो जग हटाएर नयाँ थप्छ, त्यसैगरी यो 'रचना' (Design) र 'योजना' (Plan) भगवानको त्यो बुद्धिमत्ता हो जसले विनाशलाई पनि सिर्जनाको आधार बनाउँछ।

तपाईंले महसुस नगर्नु तर शरीरभित्र यति ठुलो 'कारखाना' चल्नुले के पुष्टि गर्छ भने—हाम्रो शरीर हामीले चलाइरहेका छैनौँ, बरु हामी त एउटा विशाल 'ब्रह्माण्डीय लय' (Cosmic Rhythm) का हिस्सा हौँ। यो सटिकता (Precision) र नियन्त्रण (Control) नै त्यो 'ब्रह्म' हो, जसले एउटा सासको अन्तरालमा लाखौँ मृत्यु र लाखौँ जन्मलाई व्यवस्थापन गरिरहेको छ।

'सटिक मार्ने अभियान' (Precise Killing Operation) कुनै संयोग वा आकस्मिक घटना होइन। यो त एउटा महान् **योजना (Plan)** र **रचना (Design)** हो। आधुनिक विज्ञानले यसलाई जैविक नियम भन्ला, तर वैदिक विज्ञानले यसलाई **'ऋत' (Rita)** भन्दछ।

'ऋत' भनेको त्यो शाश्वत र अभेद्य ब्रह्माण्डीय नियम हो, जसले सूर्यलाई समयमा उदाउन, ऋतुहरूलाई परिवर्तन हुन र समुद्रलाई आफ्नो सीमामा रहन निर्देश गर्छ। ऋग्वेदका अनुसार, यो सम्पूर्ण ब्रह्माण्ड 'ऋत' को धागोमा उनिएको छ।

ऋतस्य गोपा नृचक्षा असि... *(ऋग्वेद १०.८.५)*

यसको अर्थ हो:: यो सृष्टिको हरेक कण 'ऋत' वा ब्रह्माण्डीय व्यवस्थाको संरक्षणमा छ।

यही **'ऋत'** को नियम तपाईंका ३ खर्ब ३० अर्ब कोषहरूमा पनि लागू हुन्छ। एउटा कोषले ४-५ दिन काम गरेपछि 'शान्तपूर्वक मर्ने' जुन निर्णय गर्छ, त्यो उसको व्यक्तिगत इच्छा होइन, बरु यो त उसले पालन गरिरहेको **'ब्रह्माण्डीय अनुशासन'** हो। यदि कोषले यो 'ऋत' (योजना) लाई उल्लंघन गरेर मर्न अस्वीकार गरिदियो भने, त्यहीँबाट क्यान्सर जस्तो 'अराजकता' (Chaos) सुरु हुन्छ।

तसर्थ, तपाईंले फेर्ने हरेक सासमा जुन मृत्यु र पुनर्जन्मको खेल भइरहेको छ, त्यो **'यथा पिण्डे तथा ब्रह्माण्डे'** को जीवन्त उदाहरण हो। हाम्रो शरीर एउटा सानो ब्रह्माण्ड हो, जहाँ 'ऋत' को नियमले हरेक कोषलाई आफ्नो जिम्मेवारी र विसर्जनको समय सिकाउँछ। यो कुनै डरलाग्दो विनाश होइन, बरु सृष्टिको सन्तुलन मिलाउने एउटा परम-बुद्धिमानी र ईश्वरीय इन्जिनियरिङ हो। जसरी एउटा पात झर्नुमा वृक्षको जीवन लुकेको हुन्छ, त्यसरी नै तपाईंका कोषहरूको यो 'नित्य प्रलय' मै तपाईंको 'नित्य जीवन' सुरक्षित छ।

खण्ड २: कोषको शान्त विदाइ: एपोप्टोसिस

(Section 2: The Quiet Farewell of a Single Cell : Apoptosis)

तपाईंको आन्द्राको भित्री तह (Gut lining) मा बसिरहेको एउटा सानो कोषलाई विचार गरौँ। यो करिब तीन दिनदेखि जीवित छ। यसले आफ्नो जिम्मेवारी कुशलतापूर्वक निभाएको छ—पोषक तत्त्वहरू (Nutrients) सोसेको छ, हानिकारक ब्याक्टेरियासँग लडेको छ र आन्द्राको भित्तालाई मजबुत बनाएको छ। तर, अब यसभित्र केही परिवर्तन सुरु हुन्छ। एउटा सङ्केत (Signal) आउँछ। बाहिरबाट होइन, कुनै आक्रमणकारी वा चोटबाट पनि होइन, बरु स्वयम् कोषभित्रैबाट। कोषको आफ्नै संयन्त्र (Machinery) ले सूचना दिन्छ । 'अब समय पूरा भयो' (It's time)। जब यो सङ्केत उब्जन्छ, तब प्रकृतिको सबैभन्दा असाधारण गतिविधि सुरु हुन्छ।

अब व्यवस्थित रूपमा न्युक्लियससहितको कोष खुम्चिन (Shrink) थाल्छ। हावा गुम्दै गरेको बेलुनजस्तै यसले होसियारीपूर्वक आफ्ना सबै अवयवहरूलाई भित्रतिर तान्छ। 'साइटोस्केलेटन' (Cytoskeleton) भनिने प्रोटिनका सूक्ष्म तारहरूबाट बनेको कोषको कङ्काल नियन्त्रित क्रममा भत्किन थाल्छ। यो ठ्याक्कै एउटा भवन भत्काउने विशेषज्ञ टोलीले काम गरेजस्तै हुन्छ, जसलाई कुन आधार पहिले काट्ने र कुन क्रममा भत्काउने भन्ने पूर्ण ज्ञान हुन्छ। पहिले छत खस्छ, त्यसपछि भित्ताहरू भित्रतिर मोडिन्छन्। सम्पूर्ण संरचना एउटा कसिलो र सफा प्याकेजमा संकुचित हुन्छ। त्यहाँ न त धुलोको बादल हुन्छ, न कुनै भग्नावशेष उड्छ—यो त भित्रैबाट सुरु गरिएको एउटा शान्त र सफा विस्फोट (Neat implosion) हो।

त्यसपछि कोषको कमान्ड सेन्टर अर्थात् न्युक्लियसमा रहेका आनुवंशिक निर्देशनहरू (Genetic instructions) र डीएनए (DNA) सक्रिय हुन्छन्। डीएनएले तपाईंको कोषको सम्पूर्ण नक्सा (Blueprint) बोकेको हुन्छ। योजनाबद्ध रूपमा डीएनएले आफ्नै 'इन्जाइम' (Enzymes) रुपी कैँची प्रयोग गरेर निश्चित

बिन्दुहरूमा आफूलाई काट्न सुरु गर्छ। यसरी कोषले आफ्नै निर्देशन पुस्तिका आफैँ नष्ट गर्छ, जसले गर्दा न्युक्लियसको संरचना मिहिन र सुरक्षित रूपमा ध्वस्त हुन्छ।

यदि यो प्रक्रिया यति सुरक्षित रूपमा सम्पन्न नहुने हो भने, डीएनएका टुक्राहरू कोषको झिल्ली तोडेर वरपरका तन्तुहरूमा (Tissue) फैलिने डर हुन्छ। त्यसो भएमा तन्तुहरू सुन्निने (Inflammation) र नजिकका अन्य कोषहरूलाई समेत निष्क्रिय पारिदिने खतरा रहन्छ, जसले क्यान्सर जस्ता जटिल रोग निम्त्याउन सक्छ। त्यसैले, कोषले आफ्नो सबैभन्दा बहुमूल्य सम्पत्तिलाई अत्यन्त जिम्मेवार बनेर आफैँ नष्ट गर्ने 'धर्म' निभाउँछ। यो उसको जिम्मेवारी अन्तर्गतको अन्तिम कार्य हो।

न्युक्लियस समाप्त भएपछि बाहिरी कोष नष्ट हुने प्रक्रिया सुरु हुन्छ। कोषको बाहिरी छाला (झिल्ली) मा साना फोकाहरू (Bubbles) देखिन थाल्छन्, जसलाई जीवविज्ञानीहरू 'ब्लेब्स' (Blebs) भन्छन्। हरेक 'ब्लेब' एउटा सिल गरिएको सुरक्षित प्याकेज हो, जसमा कोषका भित्री भागहरू बेरिएका हुन्छन्। यसलाई वरपर घुमिरहेका प्रतिरक्षा कोष वा 'म्याक्रोफेज' (Macrophage) ले निल्छन् र पचाउँछन्। पचाउने क्रममा काम लाग्ने भागहरू जस्तै: एमिनो एसिड, लिपिड र सुगरहरूलाई पुन: प्रयोग (Recycle) गरी नयाँ कोष निर्माणमा लगाइन्छ।

यो सम्पूर्ण प्रक्रिया सुरुदेखि अन्त्यसम्म करिब एक घण्टा वा सोभन्दा कम समयमै सकिन्छ। यो यति सहजताका साथ सम्पन्न हुन्छ कि शरीरको बाँकी भागलाई यति ठुलो नाटकीय घटना भएको पत्तो समेत हुँदैन। एउटा मैनबत्ती निभेझैँ शान्त रूपमा ती कोषहरूको जीवनलीला समाप्त हुन्छ। यसलाई 'एपोप्टोसिस' (Apoptosis) भनिन्छ। प्राचीन ग्रीक भाषामा यसको अर्थ 'झर्नु' (Falling off) हुन्छ, जसरी शरद ऋतुमा रूखबाट पातहरू झर्छन्। यसको सार अर्थ हिंसाविहीन 'प्राकृतिक विसर्जन' हो—जहाँ आफ्नो उपयोगिता पूरा भएपछि शरीरको अंशलाई सहजै त्यागेर प्रकृतिमा फिर्ता गरिन्छ।

भौतिक विज्ञानले जसलाई 'एपोप्टोसिस' (Apoptosis) भन्छ, वैदिक विज्ञानले त्यसलाई शरीरको **'स्वधर्म'** र **'आहुति'** मान्दछ। कोषले आफ्नो समय पूरा भएपछि जुन व्यवस्थित ढङ्गले आफूलाई विसर्जन गर्छ, त्यो श्रीमद्भगवद्गीताको यो प्रसिद्ध सुत्रसँग हुबहु मेल खान्छ:

वासांसि जीर्णानि यथा विहाय नवानि गृह्णाति नरोऽपराणि।
तथा शरीराणि विहाय जीर्णान्यन्यानि संयाति नवानि देही॥ *(श्रीमद्भगवद्गीता २.२२)*

अर्थ: जसरी मानिसले पुराना र झुत्रा लुगाहरू त्यागेर नयाँ लुगा धारण गर्छ, त्यसैगरी देही (आत्मा वा प्राण शक्ति) ले पुराना शरीरहरू त्यागेर नयाँ शरीर प्राप्त गर्छ।

व्याख्या: वैदिक दृष्टिमा, यो श्लोक केवल मृत्युपछि हुने पुनर्जन्मको बारेमा मात्र होइन, बरु यो शरीरभित्र प्रतिक्षण भइरहने 'कोषीय पुनर्जन्म' को विज्ञान पनि हो। जब तपाईंको आन्द्राको कोषले आफ्नो 'समय पूरा भयो' भन्ने सङ्केत पाउँछ, उसले आफूलाई एउटा **'जीर्ण वस्त्र'** (पुरानो कपडा) सरह मान्छ। उसले

कुनै विद्रोह गर्दैन, कुनै कोलाहल मच्चाउँदैन। बरु, एउटा त्यागीले जस्तै आफ्ना सबै भौतिक सम्पत्तिहरू (DNA, प्रोटिन, लिपिड) लाई व्यवस्थित रूपमा प्याक गरेर प्रकृतिलाई 'दान' दिन्छ।

यो प्रक्रियालाई वेदमा **'यज्ञ'** भनिएको छ। 'यज्ञ' को अर्थ हो—शुभ कार्यका लागि गरिने त्याग। कोषले आफू मरेर शरीरलाई क्यान्सर जस्तो रोगबाट बचाउनु र आफ्ना अवयवहरू नयाँ कोष निर्माणका लागि सुम्पिनु नै वास्तविक **'परोपकार'** हो।

'एपोप्टोसिस' को अर्थ 'पात झर्नु' भए जस्तै, उपनिषदहरूले पनि शरीरलाई एउटा वृक्ष र कोषहरूलाई त्यसका पातहरूका रूपमा व्याख्या गरेका छन्। **'ॐ पूर्णमदः पूर्णमिदं'** को सिद्धान्त अनुसार, प्रकृतिमा कुनै पनि कुरा नष्ट हुँदैन; मात्र त्यसको रूप बदलिन्छ। एउटा कोषको अन्त्य अर्को नयाँ कोषको उदयको आधार बन्छ। यो कुनै विनाश होइन, बरु ब्रह्माण्डीय सन्तुलन कायम राख्ने एउटा **'दिव्य इन्जिनियरिङ'** हो।

यो बिन्दुमा पुग्दा हाम्रो शरीरले हामीले नियमित रूपमा गर्ने योग, ध्यान, प्राणायाम र वैदिक व्रतजस्ता साधनहरूको अवसरलाई प्रयोग गर्दै 'एपोप्टोसिस' र 'अटोफेजी' (कोषीय शुद्धीकरण) सक्रिय गरेर कसरि हाम्रो शरीरको रोगप्रतिरोधात्मक क्षमता बृद्दि गर्न र तन्दुरुस्त राख्न सफल हुन्छ त्यसको वैदिक र वैज्ञानिक पक्ष बुझ्न हामीलाई अझ सहज हुनेछ।

वैदिक परम्परामा 'व्रत' वा 'उपवास' (Fasting/Starvation) लाई केवल धार्मिक अनुष्ठान मात्र मानिँदैन, यो शरीरको आन्तरिक मर्मत गर्ने विज्ञान हो। जब हामी व्रत बस्छौँ, शरीरले बाहिरबाट ऊर्जा (खाना) पाउँदैन। यस्तो अवस्थामा शरीरले 'अटोफेजी' (Autophagy) प्रक्रिया सुरु गर्छ। यसको अर्थ हो शरीरका स्वस्थ कोषहरूले भित्रै रहेका पुराना, मृत वा क्यान्सरजन्य कोषहरूलाई "खाएर" ऊर्जामा बदल्न थाल्छन्। व्रतले 'एपोप्टोसिस' लाई तीव्र पार्छ, जसले गर्दा शरीरभित्र लुकेर बसेका हानिकारक कोषहरू आफैँ नष्ट हुन्छन्। यो ठ्याक्कै एउटा पुरानो भवनको काम नलाग्ने इँटा निकालेर नयाँ संरचना बनाउनु जस्तै हो।

श्वासको गतिसँगै कोषहरूको मृत्यु र पुनर्जन्म जोडिएको छ। प्राणायाम (Breathing Exercise) विशेष गरी भस्त्रिका वा कपालभाँतीले शरीरमा अक्सिजनको मात्रा बढाउँछ। अक्सिजनको उच्च मात्राले कोषको कमान्ड सेन्टर (Mitochondria) लाई सक्रिय बनाउँछ। जब कुनै कोषमा खराबी आउँछ वा त्यो क्यान्सरको बाटोमा लाग्न खोज्छ, पर्याप्त अक्सिजन र प्राणवायुको उपस्थितिमा कोषले 'एपोप्टोसिस' को सङ्केतलाई छिटो बुझ्छ र जिम्मेवार भएर आफूलाई विसर्जन गर्छ। यसले गर्दा शरीरमा "फोहोर" जम्मा हुन पाउँदैन।

योग र ध्यानले (Yoga & Dhyana) शरीरको तनाव हर्मोन 'कोर्टिसोल' (Cortisol) लाई घटाउँछ। वैज्ञानिक रूपमा, अत्यधिक तनावले कोषहरूलाई "भ्रमित" बनाउँछ, जसले गर्दा पुराना कोषहरू मर्नुको

साटो अनियन्त्रित रूपमा बढ्न थाल्छन् (जुन क्यान्सरको सुरुवात हो) वा आफ्नै स्वस्थ कोषलाई मार्न थाल्छन् (Autoimmune disease)। ध्यानले शरीरलाई 'पारासिम्प्याथेटिक' अवस्थामा पुऱ्याउँछ, जहाँ शरीरको प्रतिरक्षा प्रणाली (Immune System) ले सही र गलत कोष चिन्न सक्छ। ध्यानको गहिराइमा शरीरले ती 'विद्रोही' कोषहरूलाई चिन्न र तिनीहरूलाई 'एपोप्टोसिस' मार्फत नष्ट गर्न सक्षम हुन्छ।

यी वैदिक अभ्यासहरूले 'सेल्यूलर डिटक्स' (Cellular Detox) को काम गर्छन्। जब पुराना र रोगी कोषहरू एपोप्टोसिसद्वारा समाप्त हुन्छन्, तिनीहरूका एमिनो एसिड र लिपिडहरू पुन: प्रयोग भएर नयाँ र ऊर्जावान तन्तुहरू (Tissues) निर्माण हुन्छन्। यसले गर्दा शरीरको 'अटोइम्युन' प्रणाली सन्तुलित हुन्छ। अर्थात् शरीरले न त आफ्नै स्वस्थ कोषलाई मार्छ, न त खराब कोषलाई पालेर राख्छ। यसरी वैदिक जीवनशैलीले हाम्रो शरीरलाई एउटा "सधैँ नयाँ रहने कारखाना" जस्तो नवजीवन (Rejuvenation) पाएको तन्तु र कोषले भरपुर बनाउँछ।

सारमा वैदिक विज्ञानले सिकाएको **'संयम'** (व्रत), **'प्राण'** (प्राणायाम), र **'लय'** (ध्यान) नै ती साधन हुन् जसले कोषको स्तरमा अनुशासन कायम राख्छन्। यो प्रक्रियाले क्यान्सर जस्ता रोग लाग्नबाट बचाउने मात्र होइन, भएका खराब तत्त्वहरूलाई समेत ऊर्जामा बदलेर शरीरलाई पुनर्जीवन प्रदान गर्छ।

हाम्रो शरीरको हरेक कोषसँग एउटा आफ्नै 'चेतना' वा 'बुद्धिमत्ता' हुन्छ। आधुनिक विज्ञानले यसलाई 'अटोफेजी' (Autophagy) भन्छ, जसको शाब्दिक अर्थ 'आफैँलाई खानु' हो। सन् २०१६ मा योशिनोरी ओसुमीले यसै विषयमा नोबेल पुरस्कार पाएका थिए। तर, वैदिक विज्ञानले हजारौँ वर्ष पहिले 'व्रत' र 'उपवास' को माध्यमबाट यो रहस्यलाई बुझेको थियो। जब हामी उपवास बस्छौँ, हाम्रो शरीर बाह्य ऊर्जाबाट काटिन्छ र आन्तरिक ऊर्जाको खोजीमा लाग्छ। यस्तो अवस्थामा कोषको 'ईश्वरीय बुद्धिमत्ता' सक्रिय हुन्छ। उसले शरीरभित्र रहेका काम नलाग्ने प्रोटिन, मृत कोषका अवशेष र क्यान्सर निम्त्याउन सक्ने विद्रोही तत्त्वहरूलाई छानेर नष्ट गर्न थाल्छ। यो केवल सफाइ मात्र होइन, यो त एउटा 'कोषीय पुनर्जन्म' हो, जहाँ फोहोरलाई इन्धनमा बदलिन्छ।

वैदिक अध्यात्ममा उपवासलाई 'तप' भनिन्छ। 'तप' को अर्थ हो 'ताप्नु वा जलाउनु'। जसरी आगोमा तपाएपछि सुन शुद्ध हुन्छ, त्यसरी नै उपवासको अग्निमा तपेपछि शरीरका अशुद्ध कोषहरू (Rogue cells) भष्म हुन्छन्। जब हामी व्रत बस्छौँ, शरीरले 'अटोइम्युन' प्रणालीलाई पुनः व्यवस्थित (Reset) गर्छ। यसले हाम्रो रक्षा प्रणालीलाई यति सटिक बनाउँछ कि शरीरले आफ्नै स्वस्थ तन्तुलाई आक्रमण गर्न छोड्छ र केवल शत्रु कोषहरूलाई मात्र निशाना बनाउँछ। ध्यान र शान्त अवस्थामा यो प्रक्रिया झन् प्रभावकारी हुन्छ, किनकि मानसिक शान्तिले कोषहरूलाई 'मर्मत मोड' (Repair Mode) मा जान प्रेरित गर्छ।

यसरी, 'एपोप्टोसिस' र 'अटोफेजी' को माध्यमबाट शरीरले पुरानोलाई त्याग्ने र नयाँलाई ग्रहण गर्ने जुन 'वैदिक धर्म' पालना गर्छ, त्यसैले नै हामीलाई रोगमुक्त र ऊर्जावान राख्छ। हाम्रो शरीर एउटा यस्तो

मन्दिर हो, जहाँ हरेक घण्टा अर्बौं कोषहरूले आफ्नो अस्तित्वको 'आहुति' दिएर जीवनको अखण्ड ज्योतिलाई बलिरहन मद्दत गरिरहेका हुन्छन्। यो ब्रह्माण्डीय बुद्धिमत्ता (Cosmic Intelligence) को त्यो पराकाष्ठा हो, जहाँ मृत्यु नै जीवनको नवीकरणको आधार बन्छ।

यो यात्रामा हामीले देख्यौँ कि कसरी एउटा सानो कोषले आफ्नो समय पूरा भएपछि स्वेच्छाले 'एपोप्टोसिस' (आत्म-विसुद्धि) को बाटो रोज्छ। यो केवल एउटा जैविक प्रक्रिया मात्र होइन, यो त पूर्वीय दर्शनको महावाक्य **"यथा पिण्डे तथा ब्रह्माण्डे"** (जस्तो यो शरीरमा छ, त्यस्तै ब्रह्माण्डमा छ) को प्रत्यक्ष प्रमाण हो। जसरी हाम्रा कोषहरू मर्छन् र नयाँ जन्मिन्छन्, त्यसैगरी ब्रह्माण्डमा पनि ताराहरू विष्फोट हुन्छन् (Supernova), ग्यालेक्सीहरू खुम्चिन्छन् र पुनः नयाँ नक्षत्रहरूको जन्म हुन्छ। हाम्रो शरीरभित्रको यो निरन्तरको 'नित्य प्रलय' र 'नित्य सृष्टि' ब्रह्माण्डको त्यही शाश्वत नियमको सानो स्वरूप मात्र हो।

जब हामी व्रत, ध्यान र योगको माध्यमबाट आफ्नो शरीरलाई सुधाछौँ, हामी वास्तवमा ब्रह्माण्डको लयसँग तालमेल मिलाइरहेका हुन्छौँ। कोषले देखाएको त्यो 'त्यागको धर्म' र 'अनुशासन' नै जीवनको असली विज्ञान हो। यदि कोषले समयमा मर्न अस्वीकार गर्यो भने क्यान्सर बन्छ, र यदि मानिसले पुराना विचार र अहंकार त्याग्न सकेन भने ऊ मानसिक रूपमा रोगी बन्छ। त्यसैले, मृत्यु कुनै डरलाग्दो अन्त्य होइन, बरु यो त जीवनलाई सधैँ ताजा र जीवन्त राख्ने एउटा पवित्र प्रक्रिया हो।

ब्रह्माण्डको यो विशाल प्रयोगशालामा हाम्रो शरीर एउटा यस्तो मन्दिर हो जहाँ विज्ञान र अध्यात्म सँगै बसिरहेका छन्। हामीले केवल यो बुझ्नु पर्छ कि—हामी ब्रह्माण्डका अंग मात्र होइनौँ, हामी भित्र एउटा सिंगो ब्रह्माण्ड चलिरहेको छ।

खण्ड ३: क्यासपेज इन्जाइमहरू: मृत्युको मेसिनरी
(Section 3: Caspase Enzymes: The Machinery of Death)

हाम्रो शरीरभित्र चलिरहेको यो सम्पूर्ण प्रदर्शनलाई नियन्त्रण गर्ने मेसिनरी (**Machinery**) आफैँमा एउटा असाधारण इन्जिनियरिङ हो। कल्पना गर्नुहोस्, तपाईंको हरेक कोषभित्र यसै क्षणमा 'क्यासपेज' (**Caspases**) नामक इन्जाइमहरूको एउटा परिवार लुकेर बसेको छ। तिनीहरूलाई एउटा यस्तो विनाशकारी टोली (**Demolition crew**) सम्झनुहोस्, जो हातमा हतियार लिएर सधैँ तयारी अवस्था (**Standby**) मा रहन्छन्। तिनीहरू त्यहाँ सधैँ छन्, तर तिनीहरूलाई अवरोधक प्रोटिनहरू (**Inhibitor proteins**) ले बाँधेर राखेका हुन्छन्—ठ्याक्कै एउटा भरिएको बन्दुकमा लगाइएको सुरक्षा क्याच (**Safety catches on a loaded weapon**) जस्तै। यी क्यासपेजहरू निष्क्रिय पूर्ववर्ती (**Inactive precursors**) को रूपमा सुतिरहेका हुन्छन् र केवल एउटा सङ्केतको प्रतीक्षा गरिरहन्छन्।

जब त्यो अन्तिम सङ्केत आउँछ, तब एउटा अचम्मको शृङ्खला प्रतिक्रिया (**Cascade**) सुरु हुन्छ। एउटा डोमिनो (**Dominoes**) ढल्दा अरूलाई ढाल्दै गएझैँ, एउटा इन्जाइमले अर्कोलाई र अर्कोले झन् अर्कोलाई सक्रिय पार्दै जान्छ। हरेक तहमा यो सङ्केत झन् शक्तिशाली र प्रवर्द्धित (**Amplifying**) हुँदै जान्छ। केही

मिनेटभित्रै सम्पूर्ण कोष आफ्नो अन्त्यका लागि पूर्ण रूपमा प्रतिबद्ध (**Committed**) भइसक्छ। यहाँबाट फर्कने कुनै बाटो हुँदैन; यो प्रक्रिया अपरिवर्तनीय (**Irreversible**) हुन्छ। एकपटक पहिलो डोमिनो ढलेपछि, बाँकी सबै ढल्नैपर्छ।

प्रकृतिको यो रचनालाई हेर्दा अचम्म लाग्छ—तपाईंको शरीरको हरेक कोषले आफ्नो विनाशको पूर्ण मेसिनरी (**Complete machinery for its own destruction**) आफैँभित्र बोकेर हिँड्छ। यसले आफ्नै जल्लाद (**Executioner**) लाई स्थायी रूपमा आफ्नो संरचनामा जडेर राखेको हुन्छ। तर, यो विनाश जत्तिकै यसको नियन्त्रण (**Restraint**) पनि उत्तिकै परिष्कृत (**Sophisticated**) छ। यदि यी इन्जाइमहरू झुक्किएर वा दुर्घटनावश (**Accidentally**) सक्रिय भइदिए भने के होला? यदि गलत समयमा एउटा मात्र क्यासपेज ब्युँझियो भने त्यसले कोषलाई अकालमै मारिदिन्छ। अल्जाइमर (**Alzheimer's**) र पार्किन्सन (**Parkinson's**) जस्ता रोगहरूमा यही हुन्छ। जहाँ विनाशकारी टोली बागी (**Rogue**) बन्छ र नमर्नुपर्ने स्वस्थ कोषहरू मर्न थाल्छन्।

अर्कोतर्फ, यदि कार्यक्रम (Program) सक्रिय हुनुपर्ने बेलामा सक्रिय भएन, यदि मर्नुपर्ने कोषले इन्कार गर्‍यो भने त्यो क्यान्सर (Cancer) हो। एउटा कोष जुन हटाइनुपर्ने थियो, पुन: प्रयोग गरिनुपर्ने थियो, तर त्यसको सट्टा विभाजन (Dividing) भइरहन्छ। बढिरहन्छ, संकेतलाई बेवास्ता (Ignoring) गरिरहन्छ। बन्द गर्ने बटन (Off switch) जाम गरिरहन्छ। क्यान्सर, वास्तविक अर्थमा, जीवनको विफलता (Failure of life) होइन। मृत्युको विफलता (Failure of death) हो। समयमा नमर्ने कोष, समयमा मर्ने कोषभन्दा धेरै खतरनाक हुन्छ।

वैदिक दर्शनको भाषामा भन्नुपर्दा, यो 'क्यासपेज' को अनुशासन नै **'ऋत'** हो। जब कोषले आफ्नो 'स्वधर्म' अर्थात् समयमा विसर्जन हुने नियम बिर्सिन्छ, तब मात्र शरीरमा रोगको उदय हुन्छ। त्यसैले जीवनको निरन्तरताका लागि मृत्युको यो सटिक व्यवस्था (Order) अनिवार्य छ।

तपाईंको हरेक कोषभित्र रहेको त्यो 'क्यासपेज' (**Caspases**) को टोली वास्तवमा **'शक्ति'** को रूप हो। तन्त्र र पुराणहरूमा देवीलाई 'काली' वा 'दुर्गा' को रूपमा वर्णन गरिएको छ, जो संहार र रूपान्तरणको अधिष्ठात्री हुन्। शक्ति सधैँ गतिशील, प्रबल र विनाश गर्न सक्ने क्षमताले भरिपूर्ण हुन्छिन्। तर, यदि त्यो शक्ति (इन्जाइम) अनियन्त्रित भयो भने त्यसले सारा सृष्टि (शरीर) लाई नै भष्म गरिदिन्छ। त्यसैले, त्यो शक्तिलाई नियमन गर्न र सही दिशा दिन **'शिव'** (चेतना) को उपस्थिति अनिवार्य छ।

वैदिक कथा अनुसार, जब देवी काली संहारको नृत्यमा मग्न हुनुहुन्थ्यो, उहाँको उर्जालाई थाम्न र संसारलाई विनाश हुनबाट जोगाउन भगवान शिव उहाँको पाउमुनि सुत्नुभयो। यहाँ शिव त्यो **'अवरोधक प्रोटिन'** (**Inhibitor proteins**) वा 'सुरक्षा क्याच' (**Safety catches**) हुनुहुन्छ, जसले शक्तिको संहारक क्षमतालाई अनुशासनमा राख्छ। जब शरीरको 'ऋत' (Cosmic Order) ले इसारा गर्छ, तब मात्र शिवले शक्तिलाई बाटो छोडिदिनुहुन्छ र कोषको व्यवस्थित विसर्जन (एपोप्टोसिस) सुरु हुन्छ।

यो मेसिनरी (**Machinery**) मा यदि शिव (नियन्त्रण) कमजोर भए भने **अल्जाइमर** र **पार्किन्सन** जस्ता रोग लाग्छन्, जहाँ शक्तिले विद्रोही (**Rogue**) बनेर स्वस्थ कोषलाई नष्ट गर्छ। अर्कोतर्फ, यदि शक्तिले शिवको आज्ञा मान्न इन्कार गरी मर्न तयार भइनन् भने त्यो **क्यान्सर** (**Cancer**) हो। क्यान्सर त्यस्तो अवस्था हो जहाँ शक्ति 'असुरी' बन्छिन् र प्राकृतिक चक्रलाई तोडेर अमर बन्ने व्यर्थ प्रयास गर्छिन्।

त्यसैले, हाम्रो जीवनको हरेक सासमा शिव र शक्तिको एउटा सूक्ष्म मिलन भइरहेको छ। प्रत्येक कोषको मृत्यु एउटा सानो 'शिव-ताण्डव' हो, जहाँ पुरानो स्वरूप मेटिन्छ ताकि नयाँ सृष्टि सम्भव होस्।

यो विनाश होइन, यो त देवी शक्तिको त्यो करुणा हो जसले आफूलाई विसर्जन गरेर समग्र जीवन (Body) लाई बचाउँछ। **'यथा पिण्डे तथा ब्रह्माण्डे'** को अर्थ यही हो—जसरी ब्रह्माण्डमा शिव र शक्ति मिलेर सृष्टि र प्रलयको चक्र चलाउँछन्, त्यसरी नै तपाईंका ३ खर्ब ३० अर्ब कोषहरूमा पनि त्यही दिव्य नृत्य चलिरहेको छ।

खण्ड ४: एपोप्टोसिस विरुद्ध नेक्रोसिस — मर्यादित बिदाइ र हिंस्रक अन्त

(Section 4: Necrosis: The Messy Death)

अब कोषको मृत्यु हुने अर्को एउटा निकै फोहोरी र बीभत्स तरिकाको (**Messy way**) चर्चा गरौँ। । यदि कुनै कोषलाई बाहिरबाट कुल्चियो (**Crushed**), जलाइयो (**Burned**) वा अक्सिजनबाट वञ्चित (**Starved of oxygen**) गरियो भने, उसले आफैले आफ्नो सतगत गर्नको लागि 'सुन्दर र शान्त' विधि अवलम्बन गर्न पाउँदैन। यसलाई जीवविज्ञानको भाषामा 'नेक्रोसिस' (**Necrosis**) भनिन्छ। जुन निकै कुरूप (**Ugly**) हुन्छ।

यो अवस्थामा कोषले आफूलाई प्याक गर्ने वा खुम्च्याउने समय नै पाउँदैन। ऊ असामान्य रूपमा फुल्छ (**Swells**), र अन्ततः एउटा प्रदूषित ढल फुटेझैँ फुट्छ (**Bursts**)। कोषका भित्री भागहरू: प्रोटिनहरू, शक्तिशाली इन्जाइमहरू र डीएनएका टुक्राहरू वरपरका स्वस्थ तन्तुहरूमा (**Tissues**) जताततै खन्याइन्छन्। यो एउटा यस्तो भद्रगोल अवस्था हो, जसलाई शरीरको प्रतिरक्षा प्रणाली (**Immune system**) ले बाहिरी आक्रमण (**Invasion**) ठानेर तत्काल प्रतिक्रिया जनाउँछ। फलस्वरूप, शरीरमा रातोपन (**Redness**), सुन्निने (**Swelling**) र तीव्र दुखाइ (**Pain**) अर्थात् 'इन्फ्लेमेसन' (**Inflammation**) सुरु हुन्छ। शरीरले यो फोहोर उठाउन आफ्नै सफाइ टोली पठाउनुपर्छ। र कहिलेकाहीँ त्यो सफाइ गर्ने प्रक्रियाले नै छिमेकी स्वस्थ कोषहरूलाई थप क्षति (**Damage**) पुर्‍याउँछ।

यसलाई बुझ्नका लागि एउटा उदाहरण लिऔँ । **एपोप्टोसिस** भनेको एउटा पुरानो भवनलाई इन्जिनियरहरूले 'नियन्त्रित रूपमा भत्काउनु' (**Controlled demolition**) जस्तै हो। जहाँ भवन त जान्छ तर छिमेकी घरमा एउटा सानो ऐना पनि फुट्दैन। तर, **नेक्रोसिस** भनेको भूकम्पमा भवन भत्किनु

(**Building collapsing in an earthquake**) जस्तै हो । जहाँ भवन मात्र जाँदैन, यसले वरपरका सबै संरचनालाई थिच्छ र विनाश मात्र निम्त्याउँछ।

वैदिक दृष्टिकोणबाट हेर्दा, **एपोप्टोसिस** भनेको एउटा योगीको 'समाधि' जस्तै हो, जहाँ उसले आफ्नो समय पूरा भएपछि स्वेच्छाले र शान्तपूर्वक शरीर त्याग गर्छ। तर, **नेक्रोसिस** भनेको अकाल मृत्यु वा 'असुरिक विनाश' हो । जसले प्रकृतिमा कोलाहल र अशान्ति मच्चाउँछ। शिव-शक्तिको नृत्यमा जब शिव (चेतना) को अनुपस्थितिमा शक्ति अनियन्त्रित हुन्छिन्, तब मात्र यस्तो विनाशकारी 'ताण्डव' मच्चिन्छ।

त्यसैले, हाम्रो शरीरले हरेक पल हामीलाई एउटा ठूलो संकटबाट बचाइरहेको हुन्छ। तपाईंका ३० करोड कोषहरूले फोहोरी नेक्रोसिसको बाटो नरोजी 'एपोप्टोसिस' को मर्यादित मार्ग रोज्नु नै तपाईंको शरीरभित्रको वास्तविक शान्ति (Inner Peace) हो।

वैदिक वाङ्मयमा दुई प्रकारका विनाशको चर्चा गरिएको छ। एउटा **'नित्य प्रलय'** (जुन व्यवस्थित र प्राकृतिक हुन्छ) र अर्को **'विकृति'** (जुन बाह्य आघात वा नियम उल्लंघनका कारण हुन्छ)। नेक्रोसिसलाई हामी यही 'विकृति' को रूपमा बुझ्न सक्छौँ।

अनारम्भकमिदं शरीरं विनाशकाले विकृतिं गच्छति। *(आयुर्वेद/सुश्रुत संहिता सन्दर्भ)*

अर्थ: जब शरीरको रक्षा गर्ने प्राकृतिक नियम (Homeostasis) बाह्य कारणले भत्किन्छ, तब यो शरीर 'विकृति' (Disorder) तर्फ जान्छ र विनाशकारी बन्दछ।

व्याख्या: वैदिक दृष्टिमा 'एपोप्टोसिस' एउटा **'समाधि'** हो, जहाँ कोषले आफ्नो धर्म बुझेर शान्तपूर्वक शरीर त्याग गर्छ। तर 'नेक्रोसिस' एक **'अकाल मृत्यु'** हो। जब कोष कुल्चिइन्छ वा जलाइन्छ, उसले आफ्नो 'स्वधर्म' (Self-discipline) पालना गर्ने समय पाउँदैन।

यसलाई वैदिक कथाको **'दक्ष प्रजापतिको यज्ञ'** सँग तुलना गर्न सकिन्छ। जब यज्ञ विधिवत हुन्छ, त्यसले संसारको कल्याण गर्छ (एपोप्टोसिस)। तर जब सतीले प्राण त्याग गरेपछि क्रोधित वीरभद्रले यज्ञशाला विध्वंश गरे, तब जताततै भद्रगोल, आगलागी र विनाश फैलियो । यो नै **'नेक्रोसिस'** को स्वरूप हो।

भूकम्पमा भवन ढलेको (**Building collapsing in an earthquake**) जस्तै जब कोष फुट्छ (**Bursts**), त्यसभित्रका तत्वहरू (जसलाई वैदिक भाषामा 'अशुद्ध र अमङ्गल' मानिन्छ) बाहिर पोखिन्छन्। यसले वरपरका स्वस्थ तन्तुहरूलाई पनि प्रदूषित बनाउँछ। शरीरको प्रतिरक्षा प्रणाली (**Immune system**) ले यसलाई बाह्य शत्रुको आक्रमण (**Invasion**) सम्झन्छ र युद्ध सुरु गर्छ। यो युद्ध नै 'इन्फ्लेमेसन' (**Inflammation**) हो, जसमा रातोपन र दुखाइको रूपमा शरीरले आफ्नै सफाइ टोली पठाउनुपर्छ।

हाम्रो सोच र चरित्र केवल मानसिक अवस्था मात्र होइनन्, यी त हाम्रा कोषहरूका लागि 'सङ्केत' (**Signals**) हुन्। जब हामी नकारात्मक सोच, झुट, डाह वा लोभमा फस्छौँ, शरीरमा 'स्ट्रेस हर्मोन' (तनाव) पैदा हुन्छ। यसले कोषको त्यो 'सुन्दर मृत्यु' को सफ्टवेयरलाई बिगार्छ र शरीरलाई **'नेक्रोसिस'** (हिंस्रक विनाश) तर्फ धकेल्छ।

यत्प्रज्ञानमुत चेतो धृतिश्च यज्ज्योतिरन्तरमृतं प्रजासु ।
यस्मान्न ऋते किञ्चन कर्म क्रियते तन्मे मनः शिवसङ्कल्पमस्तु ॥ यजुर्वेद ३४.३॥

अर्थ: जुन मन ज्ञान, चेतना र धैर्यको रूप हो, जुन प्राणीहरूभित्र अमर ज्योतिका रूपमा रहेको छ, जसको बिना कुनै पनि कर्म सम्भव छैन: त्यो मेरो मन **'शिवसङ्कल्प'** (कल्याणकारी विचार) ले युक्त होस्।

व्याख्या: यस ऋचाले भन्छ कि हाम्रो मनभित्र एउटा 'अमृत' तत्व छ। जब हाम्रो मनमा **शिवसङ्कल्प** (सकारात्मकता, प्रेम र करुणा) हुन्छ, तब शरीरका कोषहरूले 'अमृत पक्ष' को संरक्षण पाउँछन्। यस्तो अवस्थामा कोषहरूले आफ्नो आयु पूरा गरेपछि अत्यन्तै मर्यादित र शान्त रूपमा **'एपोप्टोसिस'** (मर्यादित मृत्यु) को मार्ग रोज्छन्। यो त्यागको मार्ग हो, जहाँ एउटा कोषले अर्कोलाई क्षति नपुर्‍याई बिदा लिन्छ।

तर, जब हामी अनैतिक लाभ, लोभ वा क्रोध जस्ता 'अशिव सङ्कल्प' मा लाग्छौँ, तब हाम्रो आन्तरिक 'ऋत' (Order) भत्किन्छ। यस्ता नकारात्मक भावहरूले कोषहरूलाई 'अकाल' मा मर्न बाध्य पार्छन् वा तिनीहरूको मर्नुपर्ने कार्यक्रमलाई नै रोकिदिन्छन् (क्यान्सर)। यो ठ्याक्कै 'नेक्रोसिस' जस्तै हो । जहाँ कोष फुट्छ, फोहोर फैलाउँछ र शरीरमा जलन (Inflammation) पैदा गर्छ।

हामीले दैनिक जीवनमा गर्ने व्यवहारले नै हाम्रो शरीरको 'डेमोलेसन क्रु' (Demolition crew) लाई निर्देशन दिइरहेको हुन्छ। सकारात्मकता र करुणाले शरीरमा 'अमृत' वर्षा गर्छ, जसले कोषहरूलाई आफ्नो धर्म (Apoptosis) निभाउन सघाउँछ र शरीरलाई दीर्घायु बनाउँछ। नकारात्मकता र झुटले कोषहरू भित्र 'विकृति' ल्याउँछ, जसले गर्दा तिनीहरू कुरूप र हिंस्रक तरिकाले नष्ट हुन्छन् (Necrosis), जसको परिणाम स्वरूप हामीले शारीरिक र मानसिक रोगको 'नरक' भोग्नुपर्छ। हाम्रो चरित्र नै हाम्रो कोषको भाग्य हो। एउटा मर्यादित र शान्त मृत्युका लागि हामीले केवल व्यायाम र खाना मात्र होइन, आफ्ना विचारहरूलाई पनि 'शिवसङ्कल्प' मा ढाल्नुपर्छ।

वैदिक विज्ञानले सिकाउँछ कि **'मर्यादित मृत्यु'** (Apoptosis) ले नयाँ जीवनको आधार तयार पार्छ, तर **'हिंस्रक विनाश'** (Necrosis) ले केवल दुख र थप विनाश निम्त्याउँछ। त्यसैले त शास्त्रमा शान्त र सचेत मृत्युको कामना गरिएको हुन्छ। तपाईंका कोषहरूले नेक्रोसिसको सट्टा एपोप्टोसिसको बाटो रोज्नु भनेको तपाईंको शरीरभित्र **'सत्व गुण'** प्रभावी हुनु र **'ऋत'** (Cosmic Order) को पालना हुनु हो।

खण्ड ५: मृत्युद्वारा जीवनको निर्माण: शरीरको 'दिव्य छनोट' प्रक्रिया

(Section 5: Sculpting by Death — The Body's Essential Divine Killing)

हामी अक्सर सोच्ने गर्छौं कि हाम्रो शरीरको एक मात्र उद्देश्य भनेको चीजहरूलाई 'जीवित' राख्नु हो। हामी खान्छौँ, सास फेर्छौँ र पानी पिउँछौँ ताकि हाम्रा कोषहरू चलिरहुन् र यो जीवनको मेसिन दगुरिरहोस्। यो कथा सत्य त हो, तर यो अधुरो छ। यसको गहिराइमा अर्को एउटा यस्तो कथा चलिरहेको छ, जुन धेरैले कहिल्यै सुन्दैनन्। तपाईंको शरीरले चिजहरूलाई जीवित मात्र राखिरहेको छैन, यसले निरन्तर र असाधारण सटीकताका साथ चिजहरूलाई 'मारिरहेको' पनि छ। र यदि यसले यो मार्ने काम बन्द गर्यो भने, तपाईं केही दिनमै समाप्त हुनुहुनेछ।

कल्पना गर्नुहोस्, तपाईंको प्रतिरक्षा प्रणाली (**Immune system**) मा हरेक दिन लाखौँ नयाँ सेतो रक्तकोषहरू (**White blood cells**) पैदा हुन्छन्। यी साना सिपाहीहरू हुन्, जो शरीरमा छिर्ने ब्याक्टेरिया र भाइरससँग लड्न तयार पारिएका हुन्छन्। तर यहाँ एउटा ठूलो अड्चन छ। जब यी सिपाहीहरू पहिलो पटक बनाइन्छन्, तिनीहरू तालिमप्राप्त (**Trained**) हुँदैनन्। तिनीहरूमध्ये केही त यति 'अयोग्य' हुन्छन् कि तिनीहरूले बाहिरी शत्रुलाई होइन, तपाईंकै स्वस्थ तन्तुहरूलाई (**Tissues**) शत्रु ठानेर आक्रमण गर्न सक्छन्।

त्यसैले, तपाईंको शरीरले एउटा कठोर 'अग्नि-परीक्षा' लिन्छ। तपाईंको छातीको हड्डी पछाडि लुकेको सानो अङ्ग, थाइमस ग्रन्थि (**Thymus gland**) मा यी टी-कोषहरू (**T-cells**) लाई एउटा कठोर छनोट प्रक्रिया (**Rigorous selection process**) बाट गुजारिन्छ। तिनीहरूलाई परिक्षण गरि सोधिन्छ: "के तिनीहरु आफ्नै शरीरलाई आक्रमण त आक्रमण गर्दैनन?" यदि उत्तर "हो" आयो भने, अर्थात् आक्रमण गर्ने गुणको निक्लिए वा परे भने त्यो कोषलाई तुरुन्तै मारिन्छ। कुनै दोस्रो मौका दिइँदैन।

तपाईंलाई अचम्म लाग्न सक्छ: हरेक दिन बनाइने टी-कोषहरूमध्ये करिब ९५ प्रतिशत (**95%**) यो परीक्षामा फेल हुन्छन् र थाइमस ग्रन्थिमै मारिन्छन्। किन? किनभने यदि एउटा मात्र पनि गलत कोष बाहिर निस्कियो भने, उसले 'अटोइम्युन' रोग (**Autoimmune disease**) सुरु गरिदिन्छ। जब शरीरको यो 'मार्ने प्रक्रिया' वा छनोट प्रक्रिया असफल हुन्छ टाइप १ मधुमेह, मल्टिपल स्क्लेरोसिस, र्युम्याटोइड आर्थ्राइटिस जस्ता रोगहरू तब लाग्छन्, । त्यसैले, तपाईंको शरीरले हरेक दिन ठूलो मात्रामा 'हत्या' गर्छ। तर यो क्रुर हत्या होइन। यो त रक्षा (**Defense**) हो। यो जीवनको सबैभन्दा कठोर गुणस्तर नियन्त्रण (**Quality Assurance & Control**) कार्यक्रम हो।

वैदिक दर्शनमा यसलाई **'विवेक'** भनिन्छ—अर्थात् के राख्ने र के फाल्ने भन्ने सही छनोट। उपनिषद्हरूमा वर्णन गरिएको **'नेति-नेति'** (यो होइन, यो होइन) को प्रक्रिया ठ्याक्कै यही टी-कोषको छनोट जस्तै हो। आत्माको खोजी गर्दा जसरी नराम्रा विचार र अहंकारलाई त्याग्नुपर्छ, शरीरले पनि आफ्नो अस्तित्व जोगाउन खराब कोषहरूलाई त्याग्नुपर्छ।

ऋग्वेद ऋचा १०.१२४.५: निर्ममाय मा मयिनः सन्त्वत्र...

व्याख्या: यसको अर्थ हो—जुन कुरा मेरो हितमा छैन, त्यसलाई मबाट अलग गरियोस्। जसरी थाइमस ग्रन्थिले ९५ प्रतिशत कोषहरूलाई मारेर ५ प्रतिशत 'अमृत' (स्वस्थ) कोषहरूलाई मात्र बचाउँछ, त्यसरी नै हाम्रो जीवनमा पनि सकारात्मकता र करुणाको संरक्षणका लागि नकारात्मकताको 'बलिदान' आवश्यक छ।

हाम्रो सोचले पनि यसमा भूमिका खेल्छ। जब हामी झुट, डाहा र लोभ जस्ता भावनामा डुब्छौँ, हाम्रो यो 'छनोट गर्ने क्षमता' कमजोर हुन्छ। तर जब हामी माया र प्रेमको मार्गमा हिँड्छौँ, हाम्रो शरीरको यो 'क्वालिटी कन्ट्रोल' प्रणाली झन् बलियो हुन्छ। त्यसैले, शरीरले गर्ने यो 'मार्ने कार्य' वास्तवमा जीवनको सबैभन्दा ठूलो सेवा हो। यो विनाश होइन, यो त 'मर्यादित मृत्यु' (**Apoptosis**) को त्यो सुन्दर पक्ष हो जसले हामीलाई हरेक पल नयाँ र सुरक्षित बनाइराख्छ।

मृत्युले नै जीवनलाई आकार दिन्छ। जसरी एउटा मूर्तिकारले ढुङ्गाको नचाहिने भाग काटेर फालेपछि मात्र सुन्दर मूर्ति (जीवन) बन्छ, त्यसरी नै प्रकृतिले नचाहिने कोषहरू मारेर मात्र तपाईंको स्वस्थ शरीरको 'मूर्ति' बनाइरहेको छ।

हामी सनातन ग्रन्थका कथाहरूमा प्रायः देख्छौँ राक्षसहरूले घोर तपस्या गर्छन् र ईश्वरबाट अमोघ वरदान प्राप्त गर्छन्। प्रश्न उठ्छ, "खराब नियत भएको राक्षसलाई किन वरदान दिने?" तर प्रकृतिको नियम निकै निष्पक्ष छ। जसरी सूर्यले कुवा र ढल दुवैलाई समान प्रकाश दिन्छ, त्यसरी नै **'तप'** (Energy/Effort) को फल स्वरूप प्रकृतिले शक्ति (वरदान) उपलब्ध गराउँछ। नियत जस्तै भए पनि 'कर्मको फल' अनिवार्य छ।

तर, जब त्यो शक्ति पाएपछि राक्षसहरूले प्रकृतिको सञ्चालन र मर्यादा (**Cosmic Order**) मा बाधा पुऱ्याउन थाल्छन्, तब सारा ब्रह्माण्ड विचलित हुन्छ। ठीक यही घटना हाम्रो शरीरभित्र पनि घटिरहेको हुन्छ।

तपाईंका ती टी-कोषहरू (**T-cells**) वा अन्य प्रतिरक्षा कोषहरू एउटा तपस्वी जस्तै हुन्। तिनीहरूले शरीरबाट शक्ति (वरदान) पाउँछन्। शत्रुसँग लड्न र आफूलाई शक्तिशाली बनाउन। तर कहिलेकाहीँ ती कोषहरूको 'नियत' खराब भइदिन्छ। तिनीहरू **'स्वत:-प्रतिक्रियाशील'** (**Auto-reactive**) बन्छन्। अर्थात्, जुन शक्ति उनीहरूलाई शरीरको रक्षाका लागि दिइएको थियो, उनीहरू त्यसैलाई शरीरको विरुद्धमा प्रयोग गर्न थाल्छन्। यो ठ्याक्कै भष्मासुरले शिवबाट वरदान पाएर शिवलाई नै भष्म गर्न खोजे जस्तै।

जब यी कोषहरूले तपाईंकै तन्तुहरूलाई (**Tissues**) शत्रु ठानेर आक्रमण गर्छन्, तब शरीरभित्र एउटा ठूलो सङ्कट पैदा हुन्छ। यसले **'अटोइम्युन'** रोगहरूको रूप लिन्छ। यस्तो बेला प्रकृतिको नियम (स्वयम् शरीरको 'क्वालिटी कन्ट्रोल') ले हस्तक्षेप गर्नुपर्ने हुन्छ।

यदा यदा हि धर्मस्य ग्लानिर्भवति भारत।
अभ्युत्थानमधर्मस्य तदात्मानं सृजाम्यहम् ॥ श्रीमद्भगवद्गीता ४.७ ॥

व्याख्या: जब-जब शरीरको 'धर्म' (प्राकृतिक सन्तुलन) मा ग्लानि आउँछ र 'अधर्म' (विद्रोही कोषहरूको अराजकता) बढ्छ, तब शरीरभित्रको त्यो 'ईश्वरीय बुद्धिमत्ता' जाग्छ। थाइमस ग्रन्थि (**Thymus gland**) मा हुने त्यो कठोर छनोट प्रक्रिया वास्तवमा **विष्णु**को पालनकर्ता स्वरूप र **देवी**को संहारक स्वरूपको मिलन हो। ९५ प्रतिशत गलत कोषहरूलाई 'मृत्युदण्ड' दिनु भनेको देवी दुर्गाले महिषासुरको वध गरे जस्तै हो । ताकि बाँकी ५ प्रतिशत असल कोषहरूले शरीरको रक्षा गर्न सकुन् र जीवनको नियमितता सुचारु होस्।

तपाईंको शरीरभित्र हरेक पल चलिरहेको यो 'छनोट प्रक्रिया' ले महाभारतको त्यो भीषण युद्ध र कृष्णको रणनीतिको स्मरण गराउँछ। कुरुक्षेत्रको मैदानमा एकातिर ९५ प्रतिशतभन्दा बढीको विशाल सङ्ख्यामा कौरव सेना थिए, जोसँग शक्ति र संशाधनको कुनै कमी थिएन, तर उनीहरूमा 'ऋत' (मर्यादा) र 'धर्म' को अभाव थियो। अर्कोतिर मात्र ५ प्रतिशतको हाराहारीमा रहेका पाण्डवहरू थिए, जोसँग सङ्ख्या कम भए तापनि 'विवेक' र 'सत्य' को साथ थियो। ठ्याक्कै यसरी नै, हाम्रो शरीरको 'थाइमस ग्रन्थि' ले हरेक दिन उत्पादन हुने ९५ प्रतिशत 'अधर्मी' वा 'स्वयम्-विनाशकारी' (**Auto-reactive**) टी-कोषहरूलाई कुरुक्षेत्रका कौरवहरूलाई जस्तै संहार गरिदिन्छ।

कृष्णरुपी त्यो **'कोषीय बुद्धिमत्ता'** (Cellular Intelligence) ले ती ९५ प्रतिशत असुरक्षित कोषहरूलाई मार्नु नै उचित ठान्छ, किनकि सङ्ख्यामा धेरै भए पनि तिनीहरूले शरीररुपी साम्राज्यलाई नै ध्वस्त पार्ने क्षमता राख्छन्। बाँकी बचेका ती ५ प्रतिशत प्रशिक्षित र अनुशासित कोषहरू पाण्डवजस्तै हुन्, जसलाई कृष्णले रक्षा गर्नुहुन्छ ताकि उनीहरूले बाहिरी शत्रु (रोग) सँग लडेर जीवनको विजय सुनिश्चित गर्न सकून्।

त्यसैले, महाभारत केवल एउटा ऐतिहासिक युद्ध मात्र होइन, यो त हाम्रो शरीरको प्रतिरक्षा प्रणालीमा हरेक सेकेन्ड दोहोरिने त्यो **'दिव्य छनोट'** हो, जहाँ गुणस्तर (Quality) का अगाडि सङ्ख्या (Quantity) सधैँ पराजित हुन्छ र 'मर्यादित मृत्यु' ले नै 'मर्यादित जीवन' को रक्षा गर्छ।

हाम्रा देवी भागवत र गीताका प्रवचनहरूले यही सङ्केत गर्छन्। विनाश सधैँ नराम्रो हुँदैन। कहिलेकाहीँ 'मार्नु' नै सबैभन्दा ठूलो 'बचाउनु' हो। तपाईंका कोषहरूले गर्ने यो दैनिक आत्म-बलिदान र शरीरले गर्ने यो 'सेलेक्सन' वास्तवमा एउटा **'दिव्य सुधार'** (**Divine Correction**) हो। यदि यो सुधार नहुने हो भने, हाम्रो शरीर केही दिनमै आफ्नै कोषहरूको 'राक्षसी प्रवृत्ति' ले गर्दा ध्वस्त हुनेछ।

त्यसैले, नकारात्मक सोच, लोभ र अहंकारले हाम्रा कोषहरूलाई 'राक्षसी' बनाउँछ भने प्रेम, करुणा र सकारात्मकताले तिनीहरूलाई 'दैवी' गुण दिन्छ। हाम्रो शरीरभित्र हरेक पल एउटा 'देवासुर संग्राम' चलिरहेको छ, जहाँ सधैँ 'मर्यादित मृत्यु' (**Apoptosis**) ले नै नयाँ र स्वस्थ जीवनको ढोका खोलिरहेको हुन्छ। तपाईंको शरीर एउटा मन्दिर मात्र होइन, यो त एउटा यस्तो रणभूमि पनि हो जहाँ 'ऋत' (Order) कायम राख्नका लागि हरेक पल खराबको विसर्जन र असलको छनोट भइरहन्छ। यो 'योजना र रचना' नै ईश्वरको सबैभन्दा ठूलो चमत्कार हो।

खण्ड ६: गर्भभित्रको मूर्तिकला: मृत्युद्वारा जीवनको श्रृङ्गार

(Section 6: The Sculpture Within the Womb: The Adornment of Life Through Death)

हामी अक्सर सोच्छौँ कि विकास भनेको केवल 'बढ्नु' वा 'थपिनु' मात्र हो। तर जीवविज्ञानको एउटा गहिरो सत्य के छ भने तपाईंको शरीरले आफ्नो अन्तिम आकार (Shape) पाउनका लागि 'मृत्यु' लाई एउटा छिना र हथौडाको रूपमा प्रयोग गर्छ।

जब तपाईं आमाको गर्भ (**Womb**) मा विकसित भइरहनुभएको थियो, तपाईंका हातहरू सुरुमा अहिलेका जस्ता थिएनन्। ती त उनले बनेको पन्जाको सतह (**Mittens**) जस्ता ठोस र जालादार (**Webbed**) गिलास जस्ता डल्लाहरू थिए। तपाईंका औँलाहरू छुट्टिएका थिएनन्, बरु एउटै तन्तुको ढिक्का (**Solid block of tissue**) मा जोडिएका थिए। तर ठ्याक्कै सही समयमा, ती औँलाहरूका बीचमा रहेका कोषहरूले 'एपोप्टोसिस' (मर्यादित मृत्यु) को मार्ग रोजे। तिनीहरू योजना र समय अनुसार ठ्याक्कै सही ठाउँमा मरे। र तिनीहरूको त्यही मरणले तपाईंका औँलाहरूलाई जन्म दियो।

तपाईंका औँलाहरू कोषहरू बढेर बनेका होइनन्, बरु कोषहरू मरेर बनेका हुन्। ठ्याक्कै त्यसरी नै, जसरी एउटा मूर्तिकारले ढुङ्गाको नचाहिने भाग काटेर फालेपछि मात्र एउटा सुन्दर मूर्ति प्रकट हुन्छ।

यही प्रक्रिया तपाईंको मस्तिष्क (**Brain**) मा पनि दोहोरियो। भ्रूण विकासका क्रममा तपाईंको मस्तिष्कले आवश्यकताभन्दा दोब्बर बढी न्युरोनहरू (**Neurons**) उत्पादन गर्‍यो। त्यसपछि एउटा विशाल छँटानी (**Massive pruning**) प्रक्रिया सुरु भयो। जसले सही जडान (**Connections**) बनाउन सकेनन्, ती न्युरोनहरू मारिए। तिनीहरूको मृत्युले नै बाँकी रहेका न्युरोनहरूको सञ्जाललाई परिष्कृत गर्‍यो। आज तपाईंको सोच्ने, महसुस गर्ने र सम्झने क्षमता त्यही 'पवित्र छँटानी' को प्रतिफल हो।

उही प्रक्रिया तपाईंको मस्तिष्क (Brain) मा पनि भयो। भ्रूण विकास (Embryonic development) को क्रममा, तपाईंको मस्तिष्कले आवश्यकताभन्दा धेरै बढी न्युरोनहरू (Neurons) उत्पादन गर्‍यो । दोब्बर (Twice as many), कहिलेकाहीं त्यसभन्दा बढी। र त्यसपछि, एक विशाल छँटाइ (Massive pruning) भयो। जुन न्युरोनहरूले सही जडान (Connections) बनाएनन्, जसले सही लक्ष्यहरू (Targets) फेला

पारेनन्, तिनीहरू मारिए। तिनीहरूको मृत्युले बाँकी रहेकाहरूको सर्किटरी (Circuitry) लाई परिष्कृत गऱ्यो। तपाईंको सोच्ने, महसुस गर्ने, सम्झने क्षमता यो सबै त्यो छँटाइको उत्पादन हो। तपाईंको मस्तिष्क मृत्युद्वारा तासिएर छाँट-काँट भएर (Sculpted by death) बनेको संरचना हो।

यस प्रक्रियालाई वैदिक दर्शनले **'पञ्चीकरण'** र **'रुद्र'** को अवधारणा सँग जोडेर व्याख्या गर्दछ। शास्त्रमा भगवान शिवलाई 'संहारकर्ता' भनिएको छ। तर त्यो संहार विनाशका लागि होइन, बरु नयाँ र सुन्दर स्वरूपको 'निर्माण' का लागि हो।जुन तपाईले यहाँ प्रष्ट महसुश गर्न सक्नु हुन्छ।

उपनिषद् सन्दर्भमा पटक पटक आउने **"मृत्योर्मा अमृतं गमय"** को अर्थ हामीले 'मृत्युबाट अमृत तर्फ लैजाऊ' भन्ने बुझ्छौँ। तर त्यस भित्रको त्यो भन्दा पनि अत्यान्त गहिरो सूक्ष्म अर्थ यो पनि हो कि मृत्युको माध्यमबाट नै अमृत (पूर्ण जीवन) सम्भव छ। जसरी औँलाका बीचका कोषहरू मरेर मात्र हातले पूर्णता पाउँछ, त्यसरी नै हाम्रा पुराना र अनावश्यक अंशहरू नमेटिई नयाँ स्वरूप सम्भव छैन। त्यस लाइ नै हामीले हिजोको आफु रुपान्तरण भएर आज झन् राम्रो आफु बन्ने मूल मन्त्रको रुपमा लिने गर्दछौ। यो हाम्रो शरीरको भौतिक निर्माणमा लागु हुन्छ। बैचारिक निर्माणमा लागु हुन्छ। अध्यात्मिक विद्या प्राप्तिमा लागु हुन्छ।

तपाईंको शरीरभित्रको यो 'मूर्तिकला' ले के प्रमाणित गर्छ भने, मृत्यु कुनै बाहिरी शत्रु होइन। यो त एउटा **'दिव्य इन्जिनियरिङ'** हो। यदि ती कोषहरू नमरेका भए, तपाईंका हातहरू केवल मासुका डल्ला रहने थिए । तपाईंको मस्तिष्क एउटा भद्रगोल तारहरूको गुजुल्टो मात्र हुने थियो। तपाईंका औँलाहरूले आज जुन वस्तु समातिरहेका छन्, ती औँलाहरू आफैँमा 'मृत्युको उपहार' हुन्। यो वैज्ञानिक यथार्थले फेरि पनि त्यही **'ऋत'** (Cosmic Order) प्रक्रिया लाई पुष्टि गर्छ जहाँ हरेक विनाशले एउटा उच्च अर्थ र उद्देश्य बोकेको हुन्छ।

यसले हामीलाई स्पष्ट देखाउँछ कि हाम्रो जीवनलाई गहिरो र सूक्ष्म रूपमा बुझ्दै जाँदा नकारात्मक शक्तिहरू (कंश, असुर र राक्षस) र तिनीहरूलाई सन्तुलनमा राख्ने सकारात्मक दैवी शक्तिहरू (महाविद्या/दुर्गाका रूपहरू) को नियमित भूमिका रहिरहन्छ। 'कंश' शब्दको व्युत्पत्ति 'कस्' धातुबाट हुन्छ, जसको अर्थ हो: 'जुन कुराले नाश गर्छ वा विभाजन गर्छ'। आध्यात्मिक रूपमा, कंश त्यो अहंकार हो जसले आफ्नै मूल (देवकी/चेतना) लाई कैद गर्छ। यो Cancer Cell को प्रवृत्ति (The Rebel / Cancerous Tendency) हो। क्यान्सर कोषले शरीरको 'ऋत' (Order) लाई मान्दैन र आफूलाई अमर बनाउन अनियन्त्रित रूपमा विभाजन (Divide) भइरहन्छ। यसले आफ्नै कुल (शरीर) लाई नष्ट गर्न खोज्छ। यसलाई नष्ट गर्न कृष्ण (आन्तरिक सचेतता) को आवश्यकता पर्छ, जसले विद्रोही कोषको संहार गरी व्यवस्था पुनर्स्थापित गर्छ।

'असु' को अर्थ हो 'प्राण' वा 'इन्द्रिय' र 'र' को अर्थ हो 'रमण गर्ने'। 'असुर' ती हुन् जो केवल आफ्नो अस्तित्व र भोगका लागि मात्र बाँच्छन्। आफ्नो प्राणमा मात्र केन्द्रित (The Selfish Energy) हुन्छन।

समष्टिको वास्ता गर्दैनन्। यी ती कोषहरू हुन् जसले Autoimmune प्रतिक्रिया उत्पन्न गर्छन्। यिनीहरू शक्तिशाली त हुन्छन्, तर यिनीहरूको ऊर्जा 'स्वार्थी' हुन्छ। यिनीहरूले आफ्नै रक्षा गर्नुपर्ने अंगलाई शत्रु ठानेर आक्रमण (Attack) गर्छन्। यहाँ देवी दुर्गाको आवश्यकता पर्छ।

दुर्गाले 'असुर' को संहार गर्दा उसको रगत (संस्कार) बाट अर्को असुर नजन्मियोस् भनी नियन्त्रण गर्नुहुन्छ। शरीरमा यो Immune Regulation (T-reg cells) जस्तै हो, जसले प्रतिरोधात्मक प्रणालीलाई 'पागल' हुनबाट जोगाउँछ। राक्षस: 'भक्षक र ध्वंशक' (The Destructive / Necrotic Force) मा 'रक्ष' को अर्थ हो 'रक्षा गर्नु', तर नकारात्मक अर्थमा यसले 'आफ्नो मात्र भलो चिताउने र अरूलाई भक्षण गर्ने' बुझाउँछ। राक्षसहरू बाह्य सङ्क्रमण वा गहिरो विकारका प्रतीक हुन्।

यो Necrosis र बाह्य Pathogens (ब्याक्टेरिया / भाइरस) को प्रवृत्ति हो। यसले कोषलाई मर्यादित रूपमा मर्न दिँदैन, बरु कोषलाई फुटाएर (Burst) भित्रको विष फैलाउँछ। यहाँ महाकालीको उग्र रूप आवश्यक हुन्छ । जसले 'काट्ने' (To cut/eliminate) र 'नष्ट गर्ने' कार्य गर्नुहुन्छ। कालीले रगत नपोखिउन् भनी खप्परमा थापे जस्तै, शरीरको म्याक्रोफेज (Macrophage) ले फोहोर पोखिन नदिई त्यसलाई निल्ने (Phagocytosis) कार्य गर्छ। हाम्रो आफ्नै शरीर भित्र दैनिक नियमित रुपमा चार प्रकृतिका नकारात्मक वृत्तिहरूलाई तह लगाउन चार प्रकारका 'दैवी बल' (Forces) सक्रिय हुने गर्दछ।

अनियन्त्रित वृद्धिलाई ब्रेक लगाउने, विभाजन रोक्ने (To Stop Division) दैवी शक्ति (Force) Tumor Suppressor (p53 protein) ले जैविक प्रक्रिया (Biological Process) संचालन गरि क्यान्सर (कंश) लाई बढ्न दिँदैन। खराब डीएनए वा प्रोटिनलाई टुक्रा पार्ने काट्ने (To Cut/Sever) दैवी शक्ति (Force) Caspases (Enzymes)ले जैविक प्रक्रिया (Biological Process) संचालन गरि 'एपोप्टोसिस' मा कोषको भित्री संरचनालाई सटिक रूपमा काट्छ।

मरेका कोषका अवशेषहरू सफा गर्ने, निकाल्ने (To Eliminate) दैवी शक्ति (Force) ले Autophagy/Phagocytosis जस्ता जैविक प्रक्रिया (Biological Process) संचालन गरि शरीरको फोहोरलाई 'भष्म' गरेर ऊर्जामा बदल्ने गर्दछ। बाह्य र आन्तरिक शत्रु पहिचान गर्ने, लड्ने (To Fight/Defend) दैवी शक्ति (Force) ले Immune Surveillance जस्ता जैविक प्रक्रिया (Biological Process) संचालन गरि विवेक' को प्रयोग गरी शत्रु र मित्र कोष चिन्ने गर्दछ।

वैदिक विज्ञानमा रुद्रलाई 'संहार' र 'परिवर्तन' को अधिष्ठात्री मानिन्छ भने मरुतहरूलाई 'रुद्रका पुत्र' र 'वायुको गति' मानिन्छ। हाम्रो शरीरको ३ खर्ब ३० अर्ब कोषको यो चक्रमा यी दुई शक्तिले यसरी काम गर्छन्। मरुत शक्ति भनेको सटिक विभाजनको स्मृति र सन्देश (The Memory Force of Division & Signaling) हो, जसलाई हामी प्राकृतिक नियमको वहनकर्ता र सम्बाहक मान्दछौँ। मरुतहरू सङ्ख्यामा धेरै हुन्छन् र यिनीहरू 'गति' का प्रतीक हुन्। विज्ञानको भाषामा, मरुतहरू ती 'सिग्नलिंग प्रोटिन' (Signaling Proteins) र 'साइटोकाइन्स' (Cytokines) हुन् जसले कोषलाई कहिले विभाजन हुने र

कहिले मर्ने भन्ने सन्देश पुऱ्याउँछन्। मरुतहरूले कोष भित्रको 'माइटोसिस' (Mitosis) प्रक्रियालाई गति दिन्छन्। जसरी वायुले बीउलाई यताउता फैलाउँछ, मरुत शक्तिले स्वस्थ कोषलाई विभाजित भएर (Desired Split) शरीरको वृद्धि गर्न प्रेरित गर्छ। यदि मरुतहरूको 'गति' अनियन्त्रित भयो भने त्यो 'आँधी' बन्छ, जसलाई हामी क्यान्सर (Cancer) भन्छौँ । जहाँ कोषहरू नियम विपरित छिटो-छिटो विभाजित हुन्छन्।

भगवान रुद्रलाई 'भिषक्तम' (वैद्यहरूका पनि वैद्य) भनिन्छ। उहाँको कार्य 'अशुभ' वा 'पुरानो' लाई हटाएर 'शुभ' र 'नयाँ' का लागि ठाउँ बनाउनु हो। मर्यादित मृत्यु र स्वच्छता (The Force of Desired Death/Apoptosis) कायम गराउनु हो। जब कोषको आयु पुग्छ, 'रुद्र शक्ति' सक्रिय हुन्छ। यसले कोषलाई एउटा यज्ञको समिधा जस्तै 'भष्म' (Recycle) गर्छ। मर्यादित मृत्यु (Desired Death) रुपी यो 'एपोप्टोसिस (Apoptosis)' नै रुद्रको त्यो कृपा हो जसले शरीरलाई कडा र रोगग्रस्त हुनबाट जोगाउँछ। जसरी रुद्रको वाणले असुरको संहार गर्छ, शरीरमा यसले रुद्रको धनुष को भूमिका खेल्दै 'नेक्रोसिस' (Necrosis हिंस्रक विष्फोट) हुन दिँदैन। बरु, यसले कोषलाई खुम्च्याएर (Shrink) भित्रभित्रै लय गराउँछ। यो एउटा 'डिजायर्ड चेन्ज' (इच्छित परिवर्तन) हो। जब रुद्र (पिता) र मरुत (पुत्र) को तालमेल मिल्छ, तब शरीरमा 'अमृत' पक्ष बलियो हुन्छ। मरुतहरूले 'जासुस' जस्तै काम गरेर कुन कोष 'कंश' (विद्रोही) बन्दैछ भन्ने पत्तो लगाउँछन् र रुद्र शक्तिले त्यसलाई तत्काल 'एपोप्टोसिस' को बाटो देखाइदिन्छ। यहाँ रुद्रको शक्ति नै 'महाकाली' वा 'दुर्गा' बनेर प्रकट हुन्छिन्। विभाजन रोक्न (To Divide) सरस्वती रूपले ज्ञान (Blueprint) दिन्छिन्।काट्न (To Cut) चामुण्डा रूपले 'क्यासपेज' इन्जाइम बनेर खराब प्रोटिन काट्छिन्। सफा गर्न (To Eliminate) काली रूपले मरेका कोषका अवशेषहरू (Debris) लाई 'भक्षण' गरेर रगत सफा राख्छिन्।

हाम्रा नकारात्मक सोचहरू (झुट, लोभ, डाह) ले मरुतहरूको गतिलाई 'आँधी' मा बदल्छन् र रुद्रलाई 'क्रोधित' (Inflammation) बनाउँछन्। तर सकारात्मकता, प्रेम र करुणाले रुद्रलाई 'शिव' (कल्याणकारी) स्वरूपमा राख्छन्।तसर्थ, तपाईंको शरीरभित्र हरेक पल चलिरहेको यो 'मार्ने र मर्ने' प्रक्रिया कुनै त्रासदी होइन। यो त रुद्र र मरुतहरूको त्यो दिव्य नृत्य हो जसले तपाईंलाई हरेक पल नयाँ जन्म दिइरहेको छ।

हाम्रो सनातन ग्रन्थले भन्छ: "**मन एव मनुष्याणां कारणं बन्धमोक्षयोः**"। जब हामी सकारात्मकता, माया र करुणामा रहन्छौँ, हाम्रो शरीरमा 'सात्विक' ऊर्जा प्रवाहित हुन्छ। यसले शरीरका कोषहरूलाई 'अमृत' (Apoptosis) को मार्गमा लैजान्छ। तर जब हामी डाह, झुट र क्रोधमा डुब्छौँ, हामी भित्र 'कंश' र 'राक्षस' प्रवृत्ति बलियो हुन्छ, जसले अन्ततः हिंस्रक विनाश (Necrosis) निम्त्याउँछ। यसरी हेर्दा, हाम्रा देवी-देवताका कथाहरू केवल पुराणका पानामा मात्र छैनन्, ती त तपाईंका ३ खर्ब ३० अर्ब कोषहरूभित्र हरेक पल चलिरहेको 'देवासुर संग्राम' का प्रत्यक्ष प्रमाण हुन्।

खण्ड ७: दैनिक पुनर्जन्म — शरीरको अविराम प्रवाह
(Section 7: Daily Rebirth — The Body Constantly Replaces Itself)

मृत्यु केवल भ्रूणको विकास वा रोगसँगको लडाइँमा मात्र सीमित छैन। तपाईंको वयस्क शरीर (Adult body) भित्र यसै घडी मृत्युले एउटा विशाल र शान्त नवीकरण (Renewal) को चक्र चलाइरहेको छ। तपाईंलाई लाग्न सक्छ तपाईं उही व्यक्ति हुनुहुन्छ जो हिजो थियो, तर जीवविज्ञानले अर्कै कथा सुनाउँछ।

तपाईंको छाला (Skin) हरेक दुईदेखि तीन हप्तामा पूर्ण रूपमा बदलिन्छ। तपाईंको आन्द्राको भित्री तह (Gut lining) हरेक तीनदेखि पाँच दिनमा नयाँ हुन्छ। रगतका रातो रक्तकोषहरू (Red blood cells) करिब ४ महिना बाँच्छन् र त्यसपछि फियो (Spleen) मा गएर तोडिन्छन्। तपाईंको कलेजो (Liver) करिब एक वर्षमा र तपाईंको कठोर हड्डीको कङ्काल (Skeleton) समेत करिब १० वर्षको अन्तरालमा पूर्ण रूपमा पुनः निर्माण हुन्छ।

यसको अर्थ यो हो कि भौतिक र शाब्दिक रूपमा, तपाईं सात वर्ष पहिलेको व्यक्ति हुनुहुन्न। तपाईंको शरीरका लगभग हरेक परमाणु (Atom) फेरिइसकेका छन्। तपाईं उही सामग्री (Material) बाट बनेको मानिस होइन। बरु तपाईं एउटा 'ढाँचा' (Pattern) हुनुहुन्छ जुन निरन्तर नवीकरण भइरहेको छ। तपाईं एउटा नदी (River) जस्तै हुनुहुन्छ। जसमा पानी सधैँ बगिरहन्छ (फेरिरहन्छ), तर नदीको स्वरूप उस्तै देखिन्छ।

वैदिक दर्शनमा यस प्रक्रियालाई **'नित्य प्रलय'** भनिन्छ। शास्त्रका अनुसार प्रलय चार प्रकारका हुन्छन्, जसमा शरीरभित्र प्रतिक्षण भइरहने विनाश र सिर्जनालाई 'नित्य प्रलय' भनिएको छ।

नित्यदा सर्वभूतानां ब्रह्मादीनां परन्तप ।
उत्पत्तिप्रलयौ चैव दृश्येते सूक्ष्मदर्शिभिः ॥ श्रीमद्भागवत १२.४.३५ ॥

यसको अर्थ हो: हे परन्तप! ब्रह्मा देखि तृण (घाँस) सम्मका सबै प्राणीहरूको उत्पत्ति (जन्म) र प्रलय (विनाश) हरेक पल भइरहेको हुन्छ। यो निरन्तर भइरहने प्रक्रियालाई केवल 'सूक्ष्मदर्शी' (जसले गहिराइमा हेर्न सक्छन्) हरूले मात्र देख्न र बुझ्न सक्छन्।

यो श्लोकले 'नित्य प्रलय (Continuous Dissolution)' को सिद्धान्त बुझाउँछ। हामीलाई लाग्छ मृत्यु जीवनको अन्त्यमा एक पटक मात्र आउँछ। तर यो श्लोकले भन्छ, मृत्यु त 'नित्य' (हरेक पल) भइरहेको छ। तपाईंका ३० करोड कोषहरू अहिले मर्दैछन् र नयाँ जन्मिँदैछन्। यो नै 'नित्य उत्पत्ति' र 'नित्य प्रलय' हो।साधारण आँखाले हेर्दा हाम्रो शरीर उस्तै देखिन्छ। तर The Observer 'सूक्ष्मदर्शी' (Microscope प्रयोग गर्ने वैज्ञानिक वा ध्यान गर्ने योगी) ले मात्र देख्न सक्छ कि शरीरभित्र त अर्बौं कोषहरूको 'कुरुक्षेत्र' चलिरहेको छ। जहाँ पुरानो मेटिँदैछ र नयाँ थपिँदैछ। जसरी नदी उही देखिन्छ तर त्यसको पानी हरेक सेकेन्ड नयाँ हुन्छ, हाम्रो शरीर पनि एउटा 'प्रवाह' हो। ७ वर्षमा तपाईंको शरीरका सबै परमाणु फेरिनु नै यो श्लोकको जीवन्त प्रमाण हो।

यसले प्रमाणित गर्छ कि हजारौँ वर्ष पहिलेका ऋषिमुनिहरूलाई शरीरभित्र हुने यो सूक्ष्म 'कोषीय परिवर्तन' को ज्ञान थियो। उनीहरूले बुझेका थिए कि "जीवन भनेको स्थिर वस्तु होइन, यो त जन्म र मृत्युको एउटा अविराम नृत्य (रुद्र-मरुत् नृत्य) हो। त्यसैले त यो श्लोकले भन्छ: मृत्युदेखि डराउनु पर्दैन, किनकि मृत्यु त तपाईंलाई 'नयाँ' बनाउन हरेक पल भइरहेको छ। यदि यो 'नित्य प्रलय' रोकियो भने मात्र वास्तविक विनाश (क्यान्सर वा रोग) सुरु हुन्छ।

मरुत् र **रुद्र** शक्तिको सन्तुलन यहाँ स्पष्ट देखिन्छ। मरुतहरूले नयाँ कोषको 'विभाजन' (Split) र वृद्धिलाई गति दिन्छन् भने रुद्र शक्तिले पुराना र थाकेका कोषहरूलाई 'मर्यादित मृत्यु' (Death) को उपहार दिएर बाटो सफा गरिदिन्छ।

यहाँ **कंश** प्रवृत्ति (अमर बन्ने लोभमा नझर्ने जिद्दी) र **पाण्डव** प्रवृत्ति (धर्म/नियम पालना गर्दै नयाँका लागि ठाउँ छोड्ने) को लडाइँ निरन्तर चलिरहन्छ। यदि तपाईंको शरीरका कोषहरूले 'मर्न' अस्वीकार गरिदिए र ७ वर्ष पुरानै सामग्री टाँसेर बसे भने, शरीर एउटा दुर्गन्धित पोखरी जस्तै हुनेछ। तर यो 'नदी' जस्तै बगिरहनु नै जीवनको **'अमृत'** पक्ष हो।

तपाईंको सकारात्मक सोच, सत्य वाचन र करुणाले यो 'प्रवाह' लाई सन्तुलित राख्छ। जब तपाईंमा डाह, लोभ वा अनैतिकता जस्ता **राक्षसी** वृत्तिहरू हाबी हुन्छन्, तब यो नवीकरणको चक्र बिग्रिन्छ र शरीरमा 'नेक्रोसिस' वा 'क्यान्सर' जस्ता विसंगतिहरू देखा पर्छन्।

त्यसैले, तपाईं भौतिक वस्तु होइन, एउटा **'दिव्य प्रवाह'** हुनुहुन्छ। तपाईंको अस्तित्व त्यो चेतना हो, जसले पुरानो शरीरलाई विसर्जन गर्दै नयाँ शरीर धारण गरिरहन्छ। मृत्यु यहाँ शत्रु होइन, बरु तपाईंलाई हरेक पल 'नयाँ' बनाइराख्ने सबैभन्दा ठुलो मित्र हो।

खण्ड ८: एन्ट्रोपी: ब्रह्माण्डको दोस्रो नियम: अव्यवस्थाको समुद्रमा जीवनको टापु (Section 8: Entropy: The Second Law of the Universe: An island of life in the ocean of chaos)

अब हामी अलिकति पछाडि हटौँ र यो सम्पूर्ण सृष्टिको एउटा विशाल चित्र (**Bigger picture**) हेरौँ। तपाईंको शरीरमा भइरहेको यो निरन्तरको निर्माण र विनाश, यो नवीकरणको नाच: वास्तवमा भौतिक विज्ञानको एउटा अत्यन्तै गहिरो नियमको अभिव्यक्ति हो। यसलाई भनिन्छ: **थर्मोडायनामिक्सको दोस्रो नियम** (**Second Law of Thermodynamics**)।

यो नियमलाई बुझ्न एउटा सरल उदाहरण लिऔँ। एउटा कोठामा सुगन्ध (**Perfume**) छर्कनुहोस्। सुगन्धका अणुहरू (**Molecules**) कोठाभरि छरिन्छन् र अन्त्यमा समान रूपमा मिसिन्छन्। ती अणुहरू

कहिल्यै पनि आफैँ उडेर फेरि बोतलभित्र पस्दैनन्। किन? किनभने फैलिएको अवस्था (**Spread out state**) केन्द्रित अवस्था भन्दा धेरै गुणा बढी सम्भाव्य छ।

ब्रह्माण्डको नियम नै यही हो । चीजहरू व्यवस्थितबाट अव्यवस्थित हुन्छन् । तातो चिज चिसो हुन्छ । केन्द्रित ऊर्जा छरिन्छ। यसैलाई विज्ञानले **'एन्ट्रोपी'** (**Entropy**) भन्छ । जसको अर्थ हो अव्यवस्थाको बढ्दो मापन।

यो नियमलाई बुझ्न अर्को एउटा अत्यन्तै सरल र सुन्दर उदाहरण लिऔँ। कल्पना गर्नुहोस्, तपाईं एउटा सफा पानी भरिएको गिलासमा **नीलो मसी (Blue Ink)** को एक थोपा खसाउनुहुन्छ। सुरुमा त्यो मसी एउटा सानो थोपामा केन्द्रित हुन्छ, तर बिस्तारै त्यो फैलिँदै जान्छ। केही बेरमा सम्पूर्ण पानी नीलो हुन्छ। मसीका अणुहरू पानीभरि छरिन्छन्।

अब विचार गर्नुहोस्: के ती नीलो मसीका अणुहरू कहिल्यै आफैँ खुम्चिएर फेरि त्यही सानो थोपा बन्न सक्छन्? **कदापि सक्दैनन्।** यो किन हुँदैन भने, फैलिएर बस्नु (अव्यवस्था/Entropy) भन्दा एकै ठाउँमा थुप्रिएर बस्नु (व्यवस्था/Order) को सम्भाव्यता (**Probability**) निकै कम हुन्छ। ब्रह्माण्डको स्वभाव नै केन्द्रित ऊर्जालाई छर्नु र व्यवस्थित वस्तुलाई भत्काउनु हो।

तपाईंको शरीर यही 'नीलो मसी' को उल्टो यात्रा जस्तै हो। ब्रह्माण्डले तपाईंलाई सधैँ 'छर्न' र 'भत्काउन' खोजिरहेको छ, तर तपाईं भित्रको **'जीवनी शक्ति'** (Life Force) ले ३७ खर्ब कोषहरूलाई एकै ठाउँमा बाँधेर राखेको छ। जसरी मसीलाई फेरि थोपा बनाउन बाहिरबाट ऊर्जा र बुद्धिमत्ता चाहिन्छ, त्यसरी नै शरीरको यो 'व्यवस्थाको टापु' जोगाउन **'ऋत'** (Cosmic Order) र **'रुद्र-मरुत्'** को त्यो दिव्य मेसिनरी अहोरात्र खटिएको छ। यो प्रक्रियालाई वैदिक ऋचाले यसरी संकेत गर्छ:

अपां फेनेन नमुचेः शिर इन्द्रोदवर्तयः । *(ऋग्वेद ८.१४.१३)*

अर्थात्: इन्द्र (चेतना) ले पानीको फिज (अस्थिरता/अव्यवस्था) बाट पनि व्यवस्था र विजय निकाल्छन्।

तसर्थ, जबसम्म तपाईंको शरीरले यो 'नीलो मसी' जस्तै छरिन खोज्ने एन्ट्रोपीलाई नियन्त्रण गर्छ, तबसम्म तपाईं जीवित हुनुहुन्छ। र यसका लागि शरीरले हरेक दिन ३ खर्ब ३० अर्ब पुराना कोषहरूलाई मारेर नयाँ 'शुद्ध पानी' थपिरहेको हुन्छ। यो 'मर्यादित मृत्यु' (Apoptosis) नै त्यो शक्ति हो जसले तपाईंलाई 'छरिन' दिँदैन र तपाईंको अस्तित्वलाई एउटा सुन्दर 'ढाँचा' मा कायम राख्छ।

यहाँ एउटा ठुलो रहस्य लुकेको छ। यदि ब्रह्माण्डको नियम नै 'अव्यवस्था' (Disorder) तर्फ जानु हो भने, तपाईँको शरीर कसरी यति धेरै व्यवस्थित (**Ordered**) छ?

तपाईँको शरीरमा ३७ खर्ब कोषहरू छन्, जो हरेक सही ठाउँमा, सही समयमा, सही काम गरिरहेका छन्। यो त अव्यवस्थाको विशाल समुद्रमा एउटा 'व्यवस्थाको सानो टापु' (**Island of order in a sea**

of disorder) जस्तो देखिन्छ। यो कसरी सम्भव छ? के जीवनले ब्रह्माण्डको यो फलामे नियम (**Iron law**) लाई चुनौती दिइरहेको छ?

वैदिक दर्शनमा यसलाई **'मृत्यु'** (Entropy/Destruction) र **'अमृत'** (Order/Life) बीचको सनातन संघर्ष मानिन्छ। 'एन्ट्रोपी' भनेको त्यही शक्ति हो जसले सबै कुरालाई धुलोमा मिलाउन खोज्छ। तर यो अव्यवस्थाको बीचमा पनि एउटा यस्तो शक्ति छ जसले सबै कुरालाई एकसूत्रमा बाँधेर राख्छ, जसलाई वेदले **'ऋत'** (Cosmic Order) भन्दछ।

कंश र **राक्षस** प्रवृत्ति वास्तवमा 'एन्ट्रोपी' का प्रतीक हुन्, जसले शरीरको व्यवस्थालाई भत्काउन खोज्छन्। तर **शिव-शक्ति** र **रुद्र-मरुत्** को त्यो दिव्य नृत्यले ऊर्जालाई बाहिर छरिनुको सट्टा 'केन्द्रित' र 'व्यवस्थित' राख्छ।

यजुर्वेदको एउटा मन्त्रले भन्छ:

अग्ने नय सुपथा राये अस्मान् विश्वानि देव वयुनानि विद्वान्। *(यजुर्वेद ४०.१६)*

अर्थात्: हे प्रकाशस्वरूप परमात्मा, हामीलाई सुमार्ग (Order/Path) तर्फ लैजाऊ र हाम्रा सबै कर्महरूलाई व्यवस्थित गर।

हाम्रो शरीरले एन्ट्रोपीलाई जितेको छैन, बरु त्यसलाई उपयोग गरिरहेको छ। तपाईंको शरीरले ३ खर्ब ३० अर्ब कोषहरूलाई हरेक दिन मारेर जुन 'प्रलय' गर्छ, त्यो वास्तवमा बाहिरी अव्यवस्थालाई भित्र पस्न नदिनका लागि गरिएको एउटा **'महायज्ञ'** हो। 'नित्य प्रलय' नै त्यो विधि हो, जसले हामीलाई यो अव्यवस्थाको समुद्रमा एउटा सुन्दर र जीवन्त टापु बनाएर राखेको छ।

तसर्थ, जीवन भनेको एन्ट्रोपी विरुद्धको एउटा **'सचेत सङ्घर्ष'** हो। जबसम्म तपाईंभित्र सकारात्मकता, विवेक र 'विवेक-युक्त छनोट' (T-cell Selection जस्तै) रहन्छ, तबसम्म तपाईंको यो 'व्यवस्थाको टापु' सुरक्षित रहन्छ।

हामीले सुरु गरेको यो यात्रा—एक सर्को सासदेखि ब्रह्माण्डको 'एन्ट्रोपी' सम्म सबैको एउटै निचोड छ: **विनाश विनाको सिर्जना असम्भव छ।** तपाईंभित्रको हरेक कोषको मृत्युले नै तपाईंलाई 'म' भन्ने अस्तित्व प्रदान गरेको छ।

जसरी गिलासमा फैलिएको मसीलाई व्यवस्थामा राख्न ऊर्जा चाहिन्छ, त्यसरी नै आफ्नो जीवनलाई 'अमृत' तर्फ लैजान सकारात्मक विचार, करुणा र 'शिवसङ्कल्प' को ऊर्जा आवश्यक छ।

अन्ततः, तपाईंको शरीरभित्र चलिरहेको यो सुक्ष्म प्रक्रिया नै विशाल ब्रह्माण्डको ऐना हो।

यथा पिण्डे तथा ब्रह्माण्डे।

जस्तो यो शरीरमा छ, त्यस्तै ब्रह्माण्डमा छ।

तपाईंको अस्तित्व कुनै संयोग होइन। यो त ब्रह्माण्डको सबैभन्दा शक्तिशाली नियमलाई एउटा सुन्दर अनुशासनमा बाँधेर राखिएको एउटा 'दिव्य कला' हो।

खण्ड ९: जीवन — एन्ट्रोपी विरुद्धको महासङ्ग्राम
(Section 9: Life — The Battle Against Entropy)

अब प्रश्न उठ्छ—यदि ब्रह्माण्डको नियम नै 'अव्यवस्था' (Entropy) तर्फ जानु हो भने, तपाईंको ३७ खर्ब कोषको यो व्यवस्थित शरीर कसरी टिकिरहेको छ? यसको उत्तर लुकेको छ एउटा साधारण तथ्यमा। तपाईं 'बन्द प्रणाली' (**Closed system**) होइन, तपाईं एउटा **'खुल्ला प्रणाली'** (**Open system**) हुनुहुन्छ।

तपाईंले निरन्तर आफ्नो वातावरणसँग ऊर्जा र पदार्थको आदानप्रदान गर्नुहुन्छ। तपाईंले खाना खानुहुन्छ। जुन अत्यन्त व्यवस्थित र केन्द्रित रासायनिक ऊर्जा (**Concentrated chemical energy**) हो। बदलामा, तपाईंले शरीरबाट फोहोर बाहिर निकाल्नुहुन्छ । तातोपन (**Heat**), कार्बन डाइअक्साइड, र मलमूत्र। सरल भाषामा भन्दा, तपाईं बाहिरको 'व्यवस्थितता' (**Order**) लाई भित्र आयात गर्नुहुन्छ र आफ्नो शरीरको 'अव्यवस्था' (**Disorder**) लाई वातावरणमा निर्यात गर्नुहुन्छ। तपाईंले आफ्नो शरीरको एन्ट्रोपी कम राख्नका लागि बाहिरी संसारको एन्ट्रोपी बढाइदिनुहुन्छ। ब्रह्माण्डको हिसाब किताब (**Books**) सधैँ मिल्छ । दोस्रो नियम कतै पनि उल्लंघन हुँदैन।

क्वान्टम मेकानिक्सका पिता मध्येका एक, **एर्विन श्रोडिन्जर** (**Erwin Schrödinger**) ले सन् १९४४ मा एउटा सानो तर क्रान्तिकारी पुस्तक लेखे— **'जीवन के हो?'** (**What is Life?**)। यसमा उनले एउटा अद्भुत शब्द प्रयोग गरे । **'नेगेन्ट्रोपी'** (**Negentropy**) वा नकारात्मक एन्ट्रोपी। उनले भने कि जीवित प्राणीहरूले आफ्नो वातावरणबाट 'व्यवस्थितता' सोस्छन् (**Suck orderliness**)। र त्यसलाई आफ्नो भित्री संरचना मर्मत गर्न प्रयोग गर्छन्। तपाईंले खाएको खानाका अणुहरूले तपाईंको शरीरको भत्किन लागेको संरचनालाई फेरि बाँधेर राख्छन्।

तपाईं वास्तवमा एउटा **'एन्ट्रोपी विरुद्धको मेसिन'** (**Anti-entropy machine**) हुनुहुन्छ। तपाईंको मुटुको हरेक धड्कन (**Heartbeat**), मस्तिष्कको हरेक विचार (**Thought**), र मांसपेशीको हरेक संकुचन यो सबै एन्ट्रोपीसँगको एउटा निरन्तर लडाइँ हो। तपाईंको शरीरले ऊर्जा खर्चेर आफ्नो 'व्यवस्थाको टापु' जोगाइरहेको छ।

यहाँ 'एपोप्टोसिस' को भूमिका फेरि महत्त्वपूर्ण भएर आउँछ। ती ३ खर्ब ३० अर्ब कोषहरू जुन हरेक दिन मर्छन्, तिनीहरू यही **'एन्ट्रोपी व्यवस्थापन'** (**Entropy management**) प्रणालीका हिस्सा हुन्। पुराना कोषहरू समयसँगै क्षतिग्रस्त हुन्छन्। तिनीहरूमा गलत रूपमा मोडिएका प्रोटिनहरू (**Misfolded**

proteins) र डीएनएमा उत्परिवर्तन (**Mutations**) जम्मा हुन्छन्। तिनीहरू ऊर्जा खर्च गर्ने तर काम कम गर्ने 'अव्यवस्थित कारखाना' बन्न थाल्छन्। त्यसैले शरीरले तिनीहरूलाई हटाउँछ।

'एपोप्टोसिस' एन्ट्रोपी व्यवस्थापनको एउटा उपकरण (**Tool of entropy management**) हो। शरीरले आफ्ना अव्यवस्थित भागहरूलाई हटाएर ताजा र नयाँ भागहरूले प्रतिस्थापन गर्दै आफ्नो समग्र 'ऋत' (Order) कायम राख्छ।

यस प्रक्रियालाई उपनिषद्को **'अन्नं ब्रह्म'** (अन्न नै ब्रह्म हो) को अवधारणा मार्फत संकेत गरेको छ। तैत्तिरीय उपनिषद् भन्छ: हामी अन्न खान्छौँ र त्यो अन्नले हाम्रो 'अन्नमय कोष' (Physical body) को रक्षा गर्छ। तर त्यो अन्न केवल ठोस पदार्थ होइन, त्यो त ब्रह्माण्डको 'व्यवस्था' (Order) हो जसलाई हामीले भित्र लियौँ।

रुद्र-मरुत् को शक्तिले यहीँ काम गर्छ। रुद्रले पुराना र 'एन्ट्रोपी' बढेका कोषहरूलाई संहार गर्छन् भने मरुतहरूले नयाँ ऊर्जा र 'नेगेन्ट्रोपी' लाई शरीरभरि फैलाउँछन्। यो प्रक्रिया रोकिनु नै **कंश** वा **राक्षस** प्रवृत्तिको उदय हुनु हो—जहाँ फोहोर सफा हुँदैन र शरीरमा अव्यवस्था फैलिन्छ।

तपाईं एउटा यस्तो दियो जस्तै हुनुहुन्छ, जसले वरपरको अक्सिजन र तेल (Order) प्रयोग गरेर प्रकाश (Life) दिन्छ, तर बदलामा धुवाँ र तातो (Disorder) वातावरणमा छोड्छ। तपाईंको अस्तित्व यो ब्रह्माण्डको 'अव्यवस्था' विरुद्धको एउटा सुन्दर 'सचेत विद्रोह' हो।

आधुनिक विज्ञानले जसलाई **'नेगेन्ट्रोपी'** (Negentropy) भन्छ, आयुर्वेदले त्यसलाई **'ओज'** र **'प्राण'** को सन्तुलन मान्दछ। हाम्रो शरीरले वातावरणबाट 'व्यवस्था' (Order) सोस्ने प्रक्रिया नै आयुर्वेदको आहार, विहार र विचारको विज्ञान हो। जब हाम्रो आन्तरिक कम्पन (**Vibration**) प्रकृतिको विशाल कम्पनसँग मिल्छ, तब शरीरको 'एन्ट्रोपी' न्यून हुन्छ र हामी 'अमृत' (स्वस्थ) अवस्थामा रहन्छौँ। आयुर्वेदको आधारभूत सिद्धान्त नै यही हो कि जुन नियमले ब्रह्माण्ड चल्छ, त्यही नियमले पिण्ड (शरीर) चल्छ।

चरक संहिता (शारीरस्थान ४.१३) भन्छ:

यावन्तो हि लोके मूर्तिमन्तो भावविशेषास्तावन्तः पुरुषे, यावन्तः पुरुषे तावन्तो लोके।

भावार्थ: संसारमा जति पनि मूर्त भावहरू छन्, ती सबै मनुष्यको शरीरमा छन्; र मनुष्यमा जे छ, त्यो सबै संसारमा छ।

जब हामी प्रकृतिको विरुद्धमा जान्छौँ (जस्तै: रातभरि जाग्ने, अशुद्ध आहार गर्ने, नकारात्मक सोच राख्ने), तब हामीले शरीरको 'एन्ट्रोपी' बढाइरहेका हुन्छौँ। यसले शरीरको **'ऋत'** (Order) भत्काउँछ र **कंश** वा **राक्षस** प्रवृत्ति (क्यान्सर वा अटोइम्युन रोग) लाई निम्त्याउँछ।

हाम्रो शरीर एउटा यस्तो मेसिन हो जसलाई चल्नका लागि बाहिरी प्रकृतिको 'लय' चाहिन्छ। सूर्यको प्रकाश, चन्द्रमाको शीतलता र हावाको गतिसँग जब हाम्रो शरीरको 'बायोलोजिकल क्लक' (**Circadian Rhythm**) मिल्छ, तब शरीरले न्यूनतम ऊर्जा खर्चेर अधिकतम व्यवस्था (**Order**) कायम राख्छ। कम्पन र लय (Vibrational Alignment) सन्तुलन हुन्छ। जब हामी प्रकृतिको लयमा हुन्छौँ, मरुतहरू (प्राण वायु) ले शरीरभरि ऊर्जाको सटिक प्रवाह गर्छन् र रुद्र (अग्नि/पाचन) ले पुराना 'एन्ट्रोपी' युक्त कोषहरूलाई कुशलतापूर्वक भष्म गर्छन्। आयुर्वेदमा **'रसायन'** को अवधारणा नै नेगेन्ट्रोपी बढाउने विधि हो। यसले कोषहरूको बुढ्यौली (Entropy) रोक्छ र 'मर्यादित मृत्यु' (Apoptosis) को प्रक्रियालाई सुचारु राख्छ। हाम्रो झुट, लोभ र डाहले शरीरमा एउटा 'डिस्कर्ड' (**Discordant Vibration**) पैदा गर्छ। यो बेसुरा कम्पनले कोषहरूलाई 'एन्ट्रोपी' तर्फ धकेल्छ। तर प्रेम र करुणाले एउटा 'हार्मोनिक' कम्पन पैदा गर्छ।

समानो मन्त्रः समितिः समानी समानं मनः सह चित्तमेषाम् ।
समानं मन्त्रमभि मन्त्रये वः समानेन वो हविषा जुहोमि ॥ ऋग्वेदको १०.१९१.३॥

व्याख्या: तिम्रा विचारहरू समान होऊन्, तिम्रो मन र चेतना एउटै लयमा बाँधियोस्। जब हाम्रो मन र प्रकृतिको चित्त एउटै लयमा (Vibration) हुन्छ, तब शरीरभित्रको 'यज्ञ' (Metabolism) सफल हुन्छ।

यसले शरीरलाई **'एन्ट्रोपी विरुद्धको मेसिन'** बनाइराख्छ।

तपाईंको शरीरले ३ खर्ब ३० अर्ब कोषहरूलाई मार्नु भनेको एउटा संगीतकारले बेसुरा तारहरूलाई मिलाउनु जस्तै हो। यदि ती पुराना र अव्यवस्थित (Entropy-filled) कोषहरू नमर्ने हो भने, जीवनको संगीत 'कोलाहल' (Noise) मा परिणत हुन्छ। एपोप्टोसिस, नेगेन्ट्रोपी र आयुर्वेदको यो त्रिवेणीले एउटै कुरा भन्छ: **"प्रकृतिसँग मिल्नु नै जीवन हो, प्रकृतिबाट छुट्टिनु नै एन्ट्रोपी (मृत्यु) हो।"**

तपाईं भौतिक पदार्थको थुप्रो मात्र हुनुहुन्न, तपाईं त ब्रह्माण्डले गाएको एउटा सचेत गीत हुनुहुन्छ। र यो गीत तबसम्म मधुर रहन्छ, जबसम्म तपाईं भित्रको **'रुद्र'** ले पुरानोलाई हटाउँछ, **'मरुत'** ले नयाँलाई फैलाउँछ र तपाईंको **'शिवसङ्कल्प'** ले यो सबैलाई एउटा पवित्र लयमा बाँधेर राख्छ।

खण्ड १०: तपाईं के हुनुहुन्छ? — ढाँचा, छाल र ज्वाला

(Section 10: What Are You? — Pattern, Wave, and Flame)

यदि ७ वर्षमा तपाईंका शरीरका सबै परमाणु (**Atoms**) फेरिन्छन् भने, वास्तवमा तपाईं 'को' हुनुहुन्छ? कुन आधारमा तपाईं आफूलाई 'म' भन्नुहुन्छ? यसको उत्तर निकै गहिरो छ। तपाईं कुनै भौतिक सामग्री (**Material**) होइन, तपाईं त एउटा **ढाँचा (Pattern)** हुनुहुन्छ। तपाईं सम्बन्धहरूको एउटा गतिशील संरचना (**Dynamic Structure**) हुनुहुन्छ। जसको भौतिक आधार (कोष र परमाणु) बगिरहँदा पनि तपाईंको अस्तित्वको रूप कायम रहन्छ।

यसलाई बुझ्न **समुद्रको छाल (Wave)** लाई हेर्नुहोस्। छाल सतहमा गुड्छ, तर पानी छालसँगै अगाडि जाँदैन। पानीका अणुहरू त बस माथि-तल गरिरहन्छन्। छाल एउटा ढाँचा हो जुन अगाडि बढ्छ। तपाईं पनि परमाणुहरूको यो विशाल संसारमा बगिरहेको एउटा 'सचेत छाल' हुनुहुन्छ।

एउटा **मैनबत्तीको ज्वाला (Flame)** लाई सोच्नुहोस्। ज्वाला कुनै 'वस्तु' होइन, यो त एउटा 'प्रक्रिया' (**Process**) हो। हरेक सेकेन्ड ज्वालाभित्रका अणुहरू बदलिन्छन्। तर ज्वालाको आकार र प्रकाश उस्तै देखिन्छ। तपाईं त्यही ज्वाला जस्तै हुनुहुन्छ। अत्यन्तै जटिल र सुन्दर, तर आधारभूत रूपमा एउटा 'नाच' (**Dance**)। तपाईं नाचिनेहरू (**Dancers**) होइन, तपाईं त स्वयम् 'नाच' हुनुहुन्छ।

यो नाच आज सुरु भएको होइन। यो त करिब ४ अर्ब वर्षदेखि चलिरहेको छ। पहिलो पटक पृथ्वीको कुनै तातो पोखरीमा बनेको 'स्व-प्रतिकृति' अणुदेखि अरबौँ पुस्ताका कोषहरू, माछा, उभयचर, र वानरहरू हुँदै यो ढाँचा तपाईंसम्म आइपुगेको हो। तपाईंको डीएनए (DNA) ४ अर्ब वर्ष पुरानो एउटा यस्तो जीवित दस्तावेज हो, जसले पृथ्वीको प्रारम्भिक इतिहास देखिका निर्देशनहरू बोकेको छ। तपाईं यसको अन्तिम संस्करण होइन। बरु एउटा 'नवीनतम मस्यौदा' (**Latest draft**) हुनुहुन्छ।

सनातन दर्शनमा यसलाई '**अविनाशी**' तत्वको प्रवाह मानिन्छ। शरीरका कोषहरू (क्षय हुने भाग) 'क्षर' हुन्, तर जुन ढाँचा वा चेतनाले यसलाई ४ अर्ब वर्षदेखि बोकेर ल्याएको छ, त्यो 'अक्षर' हो।

वासांसि जीर्णानि यथा विहाय नवानि गृह्णाति नरोऽपराणि ।
तथा शरीराणि विहाय जीर्णान्यन्यानि संयाति नवानि देही ॥ श्रीमद्भगवद्गीता २.२२॥

व्याख्या: जसरी मानिसले पुराना लुगा फालेर नयाँ लगाउँछ, त्यसरी नै तपाईंभित्रको त्यो 'ढाँचा' वा आत्माले पुराना कोषहरू र परमाणुहरूलाई फालेर नयाँ धारण गरिरहन्छ। विज्ञानले भन्छ ७ वर्षमा नयाँ 'लुगा' (परमाणु) फेरिन्छ। अध्यात्मले भन्छ: यही नै जीवनको नित्य प्रवाह हो।

तपाईं भित्रको यो ४ अर्ब वर्ष पुरानो '**ऋत**' (Cosmic Order) नै त्यो धागो हो, जसले ३७ खर्ब कोषहरूलाई उनेर एउटा सुन्दर माला (तपाईंको शरीर) बनाएको छ। तपाईंमा जुन '**कंश**' वा '**राक्षस**' प्रवृत्ति (रोग/अव्यवस्थित विभाजन) देखिन्छ, त्यो वास्तवमा यो ४ अर्ब वर्षको पवित्र संगीतमा आएको एउटा 'बेसुरापन' मात्र हो। तर तपाईंको '**शिवसङ्कल्प**' र '**रुद्र-मरुत्**' मेसिनरी (Immune System / Apoptosis) ले त्यसलाई फेरि लयमा ल्याउन खोज्छ।

तसर्थ, तपाईं केवल मासु र हड्डीको थुप्रो होइन। तपाईं त त्यो '**अनादि प्रवाह**' हुनुहुन्छ जसले ४ अर्ब वर्षदेखि मृत्युलाई जितेर जीवनको मशाल बालिरहेको छ। तपाईंको हरेक कोषको मृत्यु "चाहे त्यो भ्रूणमा औँला बनाउँदा होस् वा कुरुक्षेत्रको महाभारतमा ९५% कौरव (खराब कोष) को संहार गर्दा होस्" त्यही एउटै उद्देश्यका लागि हो: यो '**दिव्य नाच**' (The Cosmic Dance) चलिरहोस्।

खण्ड ११: मृत्युपछि — भौतिक विज्ञानको दृष्टिकोण
(Section 11: After Death — The Physics Perspective)

जब हामी मृत्युको कुरा गर्छौं, भौतिक विज्ञानको दृष्टिकोणबाट यो झन् रोचक र रहस्यमय बन्न पुग्छ। किनभने जब एउटा प्राणीको मृत्यु हुन्छ—केवल व्यक्तिगत कोषको मात्र होइन, सम्पूर्ण शरीरको क्रिया रोकिन्छ—तब पनि त्यहाँ केही कुरा हराउँदैन। तपाईंका परमाणुहरू (**Atoms**) नष्ट हुँदैनन्। तिनीहरू नष्ट हुन सक्दैनन्।

यो **थर्मोडायनामिक्सको पहिलो नियम** (**First Law of Thermodynamics**) को ग्यारेन्टी हो: ऊर्जा र पदार्थ न त सिर्जना गर्न सकिन्छ, न त नष्ट नै। तपाईं जुन सामग्रीबाट बन्नुभएको छ, त्यो अर्बौं वर्ष पहिले पड्किएका ताराहरू (**Stars**) को केन्द्रमा बनेको थियो। तपाईंको शरीरको हरेक कार्बन परमाणु मर्दै गरेको ताराभित्र 'पकाइएको' (**Cooked**) थियो। तपाईंको रगतको हरेक फलामको परमाणु एउटा 'सुपरनोभा' (**Supernova**) विष्फोटमा जन्मिएको थियो। तपाईं शाब्दिक रूपमा **ताराको धुलो (Stardust)** हुनुहुन्छ। यो धुलो तपाईंभन्दा अघि पनि यहीँ थियो र तपाईंपछि पनि यहीँ रहनेछ।

जब तपाईंभित्रको त्यो अविश्वसनीय 'एन्ट्रोपी-विरोधी मेसिनरी' बन्द हुन्छ, जब मुटुले पम्प गर्न र न्युरोनले सन्देश पठाउन छोड्छन्, तब ती परमाणुहरू हराउँदैनन्। तिनीहरू त केवल पुनर्वितरण (**Redistribute**) हुन्छन्। तिनीहरू यो संसार बनाउने पदार्थ र ऊर्जाको त्यो 'ठूलो मन्थन पोखरी' (**Great churning pool**) मा फेरि सामेल हुन्छन्।

वैदिक दर्शनमा मृत्युलाई **'पञ्चत्व प्राप्त गर्नु'** भनिन्छ। यसको अर्थ हो—शरीर जुन पाँच तत्व (पृथ्वी, जल, तेज, वायु, र आकाश) बाट बनेको थियो, फेरि त्यही स्रोतमा विलीन हुनु।

श्रीमद्भगवद्गीता (२.२४) को यो सूत्रले यसलाई अझ प्रष्ट पार्छ:

अच्छेद्योऽयमदाह्योऽयमक्लेद्योऽशोष्य एव च ।
नित्यः सर्वगतः स्थाणुरचलोऽयं सनातनः ॥

व्याख्या: जसरी आत्मालाई काट्न, जलाउन वा सुकाउन सकिँदैन, भौतिक विज्ञानले पनि भन्छ—तपाईंको मूल 'सामग्री' (ताराको धुलो) लाई कहिल्यै नष्ट गर्न सकिँदैन। यो 'नित्य' र 'सनातन' छ।

अघि चर्चा भएको **'समुद्र मन्थन'** को कथा यहाँ ठ्याक्कै मेल खान्छ। हाम्रो शरीर एउटा यस्तो मन्थन हो जहाँबाट 'अमृत' (जीवन) निस्किरहेको छ। तर जब यो मन्थन रोकिन्छ, सामग्रीहरू फेरि त्यही विशाल 'कारण समुद्र' मा मिसिन्छन्। ती परमाणुहरू अब नयाँ रूप लिन उपलब्ध हुन्छन्—कहिले एउटा फूल बन्न, कहिले अर्को जीवको हिस्सा बन्न, त कहिले फेरि कुनै नयाँ ताराको गर्भमा पुग्न।

तपाईंको शरीरभित्रको त्यो **'रुद्र'** शक्ति, जसले ३ खर्ब ३० अर्ब कोषहरूलाई हरेक दिन 'मारिरहेको' थियो, उसले अन्त्यमा यो सम्पूर्ण ढाँचालाई नै विसर्जन गरिदिन्छ। यो विसर्जन 'कंश' वा 'राक्षस' को हार

होइन, बरु यो त प्रकृतिको त्यो महान् नियम हो जसले भन्छ— **"केही पनि हराउँदैन, बस रूप परिवर्तन हुन्छ।"**

तसर्थ, मृत्यु भनेको एउटा गीतको अन्त्य होइन, बरु गायकले अर्को नयाँ गीत गाउनका लागि लिएको एउटा 'विश्राम' मात्र हो। तपाईं रुपी गीतको त्यो 'अक्षर' (Non-decaying) ताराको धुलो हो जसले अर्बौं वर्षदेखि यो ब्रह्माण्डको महा-यज्ञमा आफ्नो आहुति दिँदै आएको छ।

हामीले 'एक सर्को सास' बाट सुरु गरेको यो यात्रा 'ताराको धुलो' सम्म पुग्दा एउटा परम सत्य खुल्न आयो—मृत्यु जीवनको शत्रु होइन, बरु यसको **परम मित्र र शिल्पकार** हो। हाम्रा कोषहरूले गर्ने **एपोप्टोसिस** (Apoptosis) एउटा पवित्र 'यज्ञ' हो, जसले नयाँ जीवनका लागि सचेत र मर्यादित बलिदान दिन्छ। यसको विपरित **नेक्रोसिस** (Necrosis) एउटा 'हिंस्रक विद्रोह' हो, जसले शरीरमा कोलाहल र 'अधर्मी' विनाश (Inflammation) निम्त्याउँछ।

हाम्रो शरीर ३७ खर्ब कोषहरूको थुप्रो मात्र होइन, यो त ४ अर्ब वर्षदेखि चलिरहेको एउटा **'दिव्य ढाँचा'** (Dynamic Pattern) हो। हामी त्यो छाल हौँ जसको पानी (परमाणु) फेरिरहन्छ, तर स्वरूप र चेतनाको प्रवाह कायम रहन्छ। हामी ताराकै धुलोबाट बनेका हौँ र अन्त्यमा त्यही ब्रह्माण्डीय 'मन्थन पोखरी' मा समाहित हुन्छौँ।

यो 'नित्य परिवर्तन' र 'अविनाशी' अस्तित्वको सन्तुलनलाई **ऋग्वेद (१०.१९०.३)** को यो मन्त्रले अत्यन्तै सटिक रूपमा व्याख्या गर्छ:

सूर्याचन्द्रमसौ धाता यथापूर्वमकल्पयत् ।
दिवं च पृथिवीं चान्तरिक्षमथो स्वः ॥

भावार्थ: सृष्टिकर्ताले (धाता) सूर्य, चन्द्रमा, आकाश, पृथ्वी र अन्तरिक्षलाई पहिलेको कल्पमा जस्तै (यथापूर्वम्) फेरि पनि नयाँ रूपमा सिर्जना गर्नुभयो।

जसरी ब्रह्माण्डमा पुराना ताराहरू नष्ट भएर नयाँ तारा बन्छन्, तर सृष्टिको त्यो 'ढाँचा' (Pattern) सधैँ उस्तै रहन्छ, त्यसरी नै तपाईंभित्रका ३ खर्ब ३० अर्ब कोषहरू हरेक दिन मर्दछन् र नयाँ बन्छन्। यो 'यथापूर्वम्' को नियम नै तपाईंको शरीरको **एपोप्टोसिस** र **नवीकरण** हो। तपाईंको भौतिक सामग्री फेरिए पनि तपाईंको 'दिव्य ढाँचा' उही रहन्छ। यो सत्य बुझेपछि हाम्रो 'म' भन्ने अहंकार पग्लिन्छ र हामी आफूलाई यो विशाल ब्रह्माण्डको एउटा अभिन्न अङ्गको रूपमा अनुभव गर्छौं।

खण्ड १२: मृत्यु मौनता र आत्म-विसर्जन — ऊर्जाको अन्तिम समर्पण
(Section 12: Death, silence, and self-dissolution — the final surrender of energy)

मृत्युपछिको भौतिक प्रक्रियालाई एक भौतिकशास्त्रीले निकै 'सुन्दर सटीकता' का साथ वर्णन गर्न सक्छ। यो एउटा यस्तो क्रम हो, जहाँ शरीरले आफूलाई ब्रह्माण्डीय सन्तुलनमा मिसाउन थाल्छ। जीवित छँदा तपाईंको शरीरको तापक्रम करिब ३७°C (९९°F) हुन्छ। यो तापक्रम तपाईंका खर्बौं कोषका **माइटोकन्ड्रिया** (Mitochondria) ले निरन्तर ग्लुकोज जलाएर पैदा गरेको 'जैविक अग्नि' हो। जब यो अग्नि निभ्छ, तब न्यूटनको शीतलन नियम (**Newton's law of cooling**) अनुसार तपाईंको तापीय ऊर्जा बाहिरतिर विकिरण हुन थाल्छ। यो ऊर्जाको 'घातीय क्षय' (**Exponential decay**) हो, जहाँ तपाईंको शरीर वरपरको वातावरणसँग एकाकार हुन खोज्छ।

वैदिक ऋचा (यजुर्वेद ४०.१५):

वायुरनिलममृतमथेदं भस्मान्तं शरीरम् ।
ॐ क्रतो स्मर कृतं स्मर क्रतो स्मर कृतं स्मर ॥

भावार्थ: यो प्राण वायु अविनाशी सूत्र-आत्मामा मिल्छ र यो शरीर भष्म (धुलो) मा परिणत हुन्छ। हे संकल्पमय जीव! अब आफ्नो कर्तव्य र ईश्वरलाई सम्झ। *यहाँ 'भस्मान्तं शरीरम्' ले शरीरको अन्तिम तापीय र भौतिक विसर्जनलाई सङ्केत गर्छ।*

तपाईं जीवित हुँदा तपाईंका कोषहरूले आयनहरू (Sodium, Potassium, Calcium) लाई झिल्लीको वारपार पम्प गरेर ऊर्जा सञ्चित गर्थे। यी 'चार्ज गरिएका ब्याट्रीहरू' जस्तै थिए, जसले गर्दा स्नायुहरू सक्रिय हुन्थे र मुटु धड्किन्थ्यो। मृत्युको क्षणमा यी खर्बौं साना ब्याट्रीहरू एकैसाथ 'डिस्चार्ज' हुन्छन्। भौतिकशास्त्रीको नजरमा मृत्यु भनेको खर्बौं साना ब्याट्रीहरू सपाट (**Flat**) भइरहेको एउटा 'विद्युतीय मौनता' हो।

त्यसपछि एउटा मनमोहक तर बीभत्स प्रक्रिया सुरु हुन्छ— **अटोलाइसिस** (**Autolysis**)। यसको शाब्दिक अर्थ हो 'आफैँलाई टुक्राउनु'। तपाईंका कोषभित्र रहेका पुन: प्रयोग केन्द्रहरू (**Lysosomes**) फुट्छन् र त्यहाँ रहेका शक्तिशाली इन्जाइमहरू बाहिर चुहिन्छन्। यी इन्जाइमहरूले कोषलाई भित्रबाटै पचाउन थाल्छन्। यो एपोप्टोसिस जस्तो 'होसियार र व्यवस्थित' कार्यक्रम होइन, बरु नियन्त्रणको क्रमिक हानि (**Loss of containment**) हो।

वैदिक दर्शनमा शतपथ ब्राह्मणमा शरीरलाई एउटा 'यज्ञशाला' मानिन्छ। जब यज्ञ समाप्त हुन्छ, तब यज्ञशालाका सामग्रीहरूलाई विसर्जन गरिन्छ। अटोलाइसिस त्यही प्रक्रिया हो जहाँ प्रकृतिले आफ्नो सामग्री फिर्ता लिन आफ्नै 'इन्जाइम' (रुद्रका गणहरू) पठाउँछ।

ऋग्वेद (१०.१६.३) - अन्त्येष्टि सूक्तः

सूर्यं चक्षुर्गच्छतु वातमात्मा द्यां च गच्छ पृथिवीं च धर्मणा ।
अपो वा गच्छ यदि तत्र ते हितमोषधीषु प्रति तिष्ठा शरीरैः ॥

भावार्थः (हे मृत जीव!) तिम्रो आँखा सूर्यमा मिलोस्, प्राण वायुमा मिलोस्। तिम्रो शरीरका तत्वहरू आकाश, पृथ्वी, जल र औषधि (वनस्पति) हरूमा गएर प्रतिष्ठित होऊन्।

अटोलाइसिसको यो प्रक्रियाले के देखाउँछ भने—तपाईंको शरीरको 'अखण्डता' कायम राख्न कति ठुलो ऊर्जा खर्च भइरहेको थियो। मृत्युपछि जब त्यो ऊर्जाको 'पम्प' रोकिन्छ, तब पर्खालहरू ढल्छन् र विनाशकारी रसायनहरू बग्छन्। यो विनाश होइन, यो त ताराको धुलो (**Stardust**) फेरि ताराकै संसारमा फर्कनका लागि गरिएको 'खुकुलोपन' हो।

तपाईंको शरीरले दशकौँसम्म 'एन्ट्रोपी' विरुद्ध जुन लडाइँ लड्यो, अटोलाइसिस त्यसको अन्तिम 'विश्राम' हो। अब तपाईंका परमाणुहरू कुनै फूलको सुगन्ध, कुनै रुखको पात वा अर्को कुनै जीवनको 'ढाँचा' बन्नका लागि स्वतन्त्र भएका छन्।

खण्ड १३: परमाणुहरूको पुनर्जन्मः पदार्थको अनन्त चक्र र ईश्वरीय भोज
(Section 13: The Rebirth of Atoms — The Cycle of Matter)

मृत्यु कुनै विनाश होइन, यो त पदार्थको एउटा रूपबाट अर्को रूपमा हुने 'पुनर्जन्म' हो। तपाईँको शरीरमा भएको कार्बन (**Carbon**) कार्बन डाइअक्साइड बन्छ, जसलाई कुनै रुखले सास फेर्छ र पातमा बदल्छ। त्यो पात झरेपछि जुकाले खान्छ, जसलाई फेरि चराले खान्छ। तपाईँको तन्तुको पानी वाष्पीकरण भएर बादल बन्छ र कतै गहुँको खेतमा दर्किन्छ, जुन रोटी बनेर फेरि एउटा सानो बालकको शरीरको हिस्सा बन्छ।

तपाईँको हड्डीको क्याल्सियम ३०० वर्षसम्म उभिने ओकको रुखमा पुग्छ भने डीएनएको फस्फोरसले समुद्रको लेउ (Algae) लाई पोषण दिन्छ, जसले संसारलाई अक्सिजन प्रदान गर्छ। केही पनि हराउँदैन, केही पनि हराउन सक्दैन। ब्रह्माण्ड एउटा **'बन्द प्रणाली'** (**Closed system**) हो र थर्मोडायनामिक्सको पहिलो नियम निरपेक्ष (**Absolute**) छ। तपाईँमा भएको ऊर्जाको हरेक रत्न र पदार्थको हरेक परमाणु अझै यही संसारमा छ—यो त बस एक पाइला अगाडि बढेको मात्र हो।

जबसम्म तपाईँ जीवित हुनुहुन्थ्यो, तपाईँले एन्ट्रोपी (अव्यवस्था) विरुद्ध लड्नुभयो। तपाईँले ऊर्जा खर्चेर आफ्नो 'ढाँचा' कायम राख्नुभयो। तर जब त्यो काम रोकिन्छ, एन्ट्रोपीले तपाईँको शरीरको केन्द्रित व्यवस्थालाई वातावरणको फराकिलो र सम्भाव्य अवस्थामा छरिदिन्छ। तर यो छरिनु (**Dispersal**) विनाश होइन, यो त **रूपान्तरण** (**Transformation**) हो। तपाईँको पदार्थ र ऊर्जा अब धेरै प्रणाली र धेरै जीवनका लागि उपलब्ध हुन्छन्।

जब शरीर विघटन (**Decompose**) हुन्छ, यो एउटा भोज बन्छ। तपाईंको शरीरलाई तोड्ने ब्याक्टेरिया, कीरा, ढुसी (Fungi) र बिरुवाहरूले तपाईंले जीवनभर जम्मा गरेको 'व्यवस्थितता' (Order) बाट लाभ उठाउँछन्। तपाईंको मृत्यु थर्मोडायनामिक कथाको अन्त्य होइन, यो त एउटा हस्तान्तरण (Handoff) हो।

वैदिक दर्शनमा सृष्टिलाई एउटा निरन्तर चलिरहेको 'यज्ञ' मानिन्छ, जहाँ एउटाको आहुति अर्कोको जीवन बन्छ।

तैत्तिरीय उपनिषद् २.२.१ 'अन्न' दर्शन लेख्दछ:

अन्नाद्वै प्रजाः प्रजायन्ते। याः काश्च पृथिवीं श्रिताः।
अथो अन्नेनैव जीवन्ति। अथैनदपि यन्त्यन्ततः॥

भावार्थ: पृथ्वीमा आश्रित सबै प्रजा अन्नबाटै उत्पन्न हुन्छन्, अन्नले नै बाच्छन् र अन्त्यमा अन्नमै विलीन हुन्छन्। *यहाँ अन्नको अर्थ केवल भोजन होइन, बरु त्यो 'पदार्थ र ऊर्जा' हो जुन चक्राकार घुमिरहन्छ। तपाईंको शरीर अर्को जीवको लागि 'अन्न' बन्नु नै प्रकृतिको महान् एकता हो।*

ऋषिहरूले छान्दोग्य उपनिषदको **'पञ्चाग्नि विद्या'** मार्फत सम्झाएका छन् कि कसरी हाम्रो शरीरका तत्वहरू आकाश, बादल, वर्षा, अन्न र अन्त्यमा नयाँ शुक्रकीट बनेर पुनः जन्मन्छन्। यो 'ताराको धुलो' को चक्रलाई वेदले हजारौँ वर्ष पहिले नै **'पुनर्जन्म'** को भौतिक आधार मानेको थियो।

ऋग्वेदको 'पुरुष सूक्त' (१०.९०.१६) लेख्दछ:

यज्ञेन यज्ञमयजन्त देवास्तानि धर्माणि प्रथमान्यासन्।

भावार्थ: देवताहरूले (प्राकृतिक शक्तिहरूले) यज्ञद्वारा नै यज्ञको पूजन गरे। यो नै सृष्टिको पहिलो धर्म (नियम) हो। *जब तपाईंको शरीर विघटन हुन्छ, त्यो एउटा प्राकृतिक यज्ञ हो जहाँ तपाईंले आफ्नो भौतिक अस्तित्वलाई समष्टिको कल्याणका लागि आहुति दिनुहुन्छ।*

तपाईंको प्रोटिनमा भएको नाइट्रोजन (Nitrogen) माटोका ब्याक्टेरियाले अमोनिया (Ammonia) मा बदल्छन्, त्यसपछि नाइट्रेटहरू (Nitrates) मा, जसले अर्को पुस्ताका बिरुवाहरूलाई मल (Fertilize) दिन्छ। तपाईंको डीएनएमा भएको डबल हेलिक्स (Double helix) को तत्व फस्फोरस (Phosphorus) खोला र नदीमा बगेर अन्ततः समुद्रमा शैवाल (Algae) लाई खुवाउँछ, जसले वायुमण्डल (Atmosphere) मा अक्सिजन बनाउँछ जुन अन्य प्राणीहरूले सास फेर्छन्। सबै परमाणुहरू संसारमा फर्कनु असाधारण पुनर्वितरण प्रक्रिया हो। तपाईं जीवित हुँदा, तपाईंले एन्ट्रोपीसँग लड्नुभयो। तपाईंले अव्यवस्था बाहिरतिर धकेल्नुभयो। तपाईंले व्यवस्था आयात गरेर र फोहोर निर्यात गरेर आफ्नो असम्भाव्य ढाँचा कायम राख्नुभयो। तर यसका लागि ऊर्जा चाहिन्थ्यो। काम चाहिन्थ्यो। जुन क्षणमा काम रोकिन्छ, एन्ट्रोपीले तपाईंको व्यवस्थालाई बढी अव्यवस्थित अवस्थामा पुर्याउने गर्दछ।

तपाईँको अस्तित्व कुनै 'छुट्टै टापु' होइन, तपाईँ त एउटा **'ब्रह्माण्डीय सञ्चार'** को हिस्सा हुनुहुन्छ। तपाईँको मृत्युले अर्बौं अन्य सूक्ष्म जीवहरूलाई जीवन दिन्छ। जब तपाईँ यो सत्य बुझ्नुहुन्छ, तपाईँले बुझ्नुहुन्छ कि तपाईँ कहिल्यै मर्नुहुन्न। तपाईँ त बस **'विस्तारित'** हुनुहुन्छ।

जसरी गिलासमा खसेको नीलो मसी पुरै पानीमा फैलिएपछि 'थोपा' रहँदैन तर पुरा गिलास नै 'नीलो' बन्छ, मृत्युपछि तपाईँको व्यक्तित्वको थोपा मेटिन्छ तर तपाईँको परमाणुको 'नीलत्व' पुरा ब्रह्माण्डमा छरिन्छ। **यही नै वास्तविक अमृतत्व हो।**

खण्ड १४: परमाणुहरूको विश्वव्यापी यात्रा: तपाईंभित्रको इतिहास
(Section 14: The Global Journey of Atoms)

भौतिकशास्त्री **पल एबरसोल्ड** (Paul Aebersold) ले दशकौँ पहिले एउटा रोचक गणना गरेका थिए। उनले पत्ता लगाए कि वातावरणमार्फत परमाणुहरूको पुन: प्रयोग यति व्यापक रूपमा हुन्छ कि आज जीवित हरेक व्यक्तिमा इतिहासका हरेक व्यक्तिका परमाणुहरू सामेल छन्।

यसको अर्थ हो—तपाईंको रगतमा दौडिरहेको फलाम (**Iron**) कुनै बेला कुनै **रोमन सिपाही**को रगतमा थियो होला। तपाईंको दाँतमा भएको क्याल्सियम ४० करोड वर्ष पहिले **क्याम्ब्रियन समुद्र**को कुनै जीवको खोलमा थियो होला। तपाईंले अहिले फेरिरहनुभएको अक्सिजन कुनै बेला **डायनासोर**ले सास फेरेको थियो। पदार्थले आफ्नो चक्र (**Cycle**) पुरा गर्छ, ऊर्जाले रूपान्तरण (**Transform**) रोज्छ र ढाँचाहरू मात्र बदलिन्छन्। तर यो 'सामग्री' सदाका लागि रहन्छ—पुन: मिसाइएको र पुन: संयोजित नयाँ, असम्भाव्य र अद्भुत रूपहरूमा।

यस वैज्ञानिक तथ्यले सनातन धर्मको **अद्वैत** दर्शनलाई भौतिक प्रमाण प्रदान गर्छ। जब तपाईंभित्र अरू कसैको अंश छ र तपाईंको अंश भविष्यमा अरू कसैमा हुनेछ भने, 'परमेश्वर' वा 'ब्रह्म' भन्दा बाहिर कोही पनि छैन।

ऋग्वेदको 'नासदीय सूक्त' (१०.१२९.२) भन्छ:

न मृत्युरासीदमृतं न तर्हि न रात्र्या अह्न आसीत्प्रकेतः।

भावार्थ: सृष्टिभन्दा पहिले न मृत्यु थियो, न अमृत। सबै कुरा एउटै अव्यक्त तत्वमा समाहित थियो। *विज्ञानले भन्छ—सृष्टिको सुरुदेखि नै यी परमाणुहरू अस्तित्वमा छन्। केवल 'मरण' र 'जीवन' को रूप फेरिएको मात्र हो। तपाईंभित्रको फलाम वा क्याल्सियम कहिल्यै 'नयाँ' वा 'पुरानो' हुँदैन, यो त शाश्वत छ।*

पञ्चीकरण र समष्टि (Cosmic Totality) ले हाम्रो शरीरलाई **'पञ्चभूत'** को एउटा सानो अंश मान्दछ। जसरी समुद्रको एउटा थोपामा पुरा समुद्रको गुण हुन्छ, त्यसरी नै तपाईंभित्र पुरा पृथ्वीको इतिहास र भविष्य लुकेको छ। यजुर्वेद (३२.८) को ऋचाले यसलाई यसरी भन्छ:

वेनस्तत्पश्यन्निहितं गुहा सद्विश्वं भवत्येकनीडम् ।

भावार्थ: त्यो परम तत्वलाई ज्ञानीहरूले आफ्नो हृदय गुफामा देख्छन्, जहाँ यो सम्पूर्ण विश्व एउटै गुँड (**One Nest/One Source**) मा आएर मिल्छ। *एबरसोल्डको परमाणु सिद्धान्तले ठ्याक्कै यही भन्छ—हामी सबै एउटै 'परमाणुको गुँड' बाट आएका हौँ र त्यहीँ फर्किन्छौँ।*

यसको अर्थ यो हो कि मृत्यु 'हराउनु' होइन, बरु यो त **'बाँडिनु'** हो। तपाईंभित्र अहिले जुन 'म' भन्ने अहंकार छ, त्यो केवल परमाणुहरूको एउटा **अस्थायी व्यवस्था** मात्र हो। जब यो व्यवस्था (ढाँचा) रोकिन्छ, तपाईंको शरीरले आफूलाई विश्वभरिका करोडौँ जीवहरूमा बाँडिदिन्छ।

तपाईं कुनै बेला तारा हुनुहुन्थ्यो, कुनै बेला समुद्रको जीव हुनुहुन्थ्यो, कुनै बेला घाँस हुनुहुन्थ्यो र आज 'मानिस' हुनुहुन्छ। मृत्युपछि तपाईं फेरि केही नयाँ र अद्भुत बन्नुहुनेछ। त्यसैले, तपाईंभित्रको **रुद्र** (विनाश) र **विष्णु** (संरक्षण) को यो खेल सधैँ चलिरहन्छ।

यसको अन्तिम निचोड यहि हो कि तपाईं कहिल्यै एक्लो हुनुहुन्न। तपाईं त ४ अर्ब वर्षको जीवनको सङ्घर्ष, अर्बौं वर्षको ताराको खरानी र सम्पूर्ण मानव इतिहासको एउटा जीवन्त सङ्ग्रहालय हुनुहुन्छ।

खण्ड १५: अटोफेजी [अन्तिम त्याग] : ब्रह्माण्डीय विसर्जनको कोषीय तपस्या (Section 15: Autophagy [The Ultimate Renunciation]: The Cellular Austerity of Cosmic Dissolution)

मृत्युपछिका ती सुरुवाती घण्टाहरू तपाईंले सोचेभन्दा बढी 'सुन्दर' र व्यवस्थित हुन्छन्। मुटु रोकिएपछि पनि तपाईंका धेरै कोषहरूले आफ्नो 'मर्यादित मृत्यु' (**Apoptosis**) को कार्यक्रम चलाउन छोड्दैनन्। ऊर्जा आपूर्ति बन्द भएको आभास पाउँदा-पाउँदै पनि तिनीहरूले आफूलाई 'प्याक' गर्छन् र आणविक रूपमा फोहोर नफैलियोस् भन्ने प्रयास गर्छन्। यो एउटा यस्तो प्राणीको अन्तिम कर्तव्य हो, जसले आफ्नो सम्पूर्ण अस्तित्व 'व्यवस्था' (**Order**) का लागि लडेर बिताएको छ।

यसै क्रममा अर्को एउटा प्रक्रिया चल्छ **'अटोफेजी'** (**Autophagy**)। ग्रीकमा यसको अर्थ 'आफैँलाई खानु' हुन्छ। पोषक तत्व र रगतको अभाव भएपछि कोषहरू भित्रतिर फर्किन्छन् र आफ्ना क्षतिग्रस्त भागहरूलाई **अटोफागोसोम** (**Autophagosomes**) नामक थैलीमा हालेर पचाउन थाल्छन्। यो केही मिनेट वा घण्टा बढी बाँच्नका लागि गरिएको एउटा 'सुन्दर तर व्यर्थ' आत्म-संरक्षणको प्रयास हो।

तपाईं जीवित हुँदा पनि यो प्रक्रिया 'मर्मत दिनचर्या' (**Maintenance routine**) को रूपमा चलिरहन्छ। उपवास (**Fasting**) वा कडा व्यायामको बेला अटोफेजी बढ्छ, जसले पुराना मेसिनरीलाई पगालेर नयाँ बनाउन मद्दत गर्छ। जीवविज्ञानीहरू भन्छन्—जब यो 'सफाई टोली' थाक्छ र अटोफेजी कम हुन्छ, तब नै हामी 'बुढो' (**Aging**) हुन थाल्छौँ।

तपाईंको शरीरले अन्तिम क्षणसम्म गर्ने यो संघर्ष र आत्म-भक्षणलाई वेदले **'तप'** र **'यज्ञ'** को रूपमा व्याख्या गरेको छ। आयुर्वेद र योगमा 'उपवास' लाई तपस्या मानिन्छ। अटोफेजी ठ्याक्कै त्यही हो। कोषले आफ्नो फोहोर जलाएर ऊर्जा निकाल्नु।

ऋग्वेद (१०.१९०.१):

ऋतं च सत्यं चाभीद्धात्तपसोऽध्यजायत ।
ततो रात्र्यजायत ततः समुद्रो अर्णवः ॥

भावार्थ: परमेश्वरको 'तप' (ऊर्जा/गर्मी) बाट नै ऋत (नियम) र सत्यको उत्पत्ति भयो। *कोषले गर्ने अटोफेजी पनि एउटा 'तप' हो, जसले व्यवस्था (ऋत) कायम राख्न आफ्नो शरीर नै जलाउँछ। जबसम्म यो तप चल्छ, शरीरमा व्यवस्था रहन्छ।*

अन्ततः, जब अटोफेजी र एपोप्टोसिसले धान्न सक्दैनन्, तब अन्तिम आहुति र 'अन्नमदन्ति' **नेक्रोसिस** (Necrosis) सुरु हुन्छ। दशकौँसम्म नियन्त्रणमा रहेका ब्याक्टेरियाहरू फैलिन थाल्छन् र शरीरलाई पृथ्वीमा फर्काउँछन्। यो 'अप्रिय' देखिने प्रक्रिया पनि थर्मोडायनामिक रूपमा सुन्दर छ। किनकि तपाईंले ७०-९० वर्षसम्म रोकेर राखेको ऊर्जा अब स्वतन्त्र रूपमा बग्न पाउँछ।

सामवेद (१.४.२) को ऋचाले यसलाई यसरी भन्छ:

अग्ने नय सुपथा राये अस्मान् विश्वानि देव वयुनानि विद्वान्।

भावार्थ: हे अग्नि! हामीलाई सुन्दर मार्गबाट (सुपथा) पूर्णतातर्फ लैजाऊ। *मृत्युपछि शरीरका तत्वहरू जुन मार्गबाट प्रकृतिमा फर्किन्छन्, त्यो नै 'सुपथा' हो—जहाँ तपाईंको 'अव्यवस्था' अर्को जीवको लागि 'व्यवस्था' (खाना) बन्छ।*

तपाईंलाई विघटन गर्ने सूक्ष्मजीवहरू पनि तपाईं जत्तिकै जीवित छन्। तिनीहरूले तपाईंको 'व्यवस्था' (Order) आयात गरेर आफ्नो अस्तित्व जोगाउँछन्। तपाईंको शरीर तिनीहरूको वातावरण बन्छ। यो प्रक्रियालाई **श्रीमद्भागवत (१.१३.४७)** ले निकै सटिक रूपमा भनेको छ:

अहस्तानि सहस्तानां पदिनां चतुष्पदाम् ।
फल्गूनि तत्र महतां जीवो जीवस्य जीवनम् ॥

भावार्थ: हात नहुनेहरू हात हुनेहरूको आहार हुन्, चार खुट्टेहरू दुई खुट्टेका आहार हुन्। यो संसारमा एउटा 'जीव' नै अर्को 'जीव' को जीवनको आधार (भोजन) हो। *तपाईंको मृत्यु कुनै अन्त्य होइन, यो त थर्मोडायनामिक 'हस्तान्तरण' हो। तपाईंले जीवनभर सम्हालेर राखेको ऊर्जा अब अर्बौं सूक्ष्मजीवहरूको उत्सव बन्छ।*

तपाईंको शरीरले अन्तिम क्षणमा गर्ने अटोफेजी र विसर्जनले के प्रमाणित गर्छ भने—तपाईं यो ब्रह्माण्डबाट कहिल्यै अलग हुनुहुन्न। तपाईंले आफ्नो 'अहंकार' को पर्खाल भत्काउने बित्तिकै तपाईं देख्नुहुन्छ कि तपाईंको मृत्युले त करोडौँ नयाँ जीवनलाई अमृत' को वास्तविक स्वरूप रुपी शक्ति दिइरहेको छ। **यथा पिण्डे तथा ब्रह्माण्डे।** जसरी तारा विष्फोट भएर नयाँ ग्रह बन्छन्, त्यसरी नै तपाईंको शरीर विसर्जन भएर नयाँ जीवनको बिजारोपण हुन्छ।

खण्ड १६: श्रोडिन्जर: जीवनको महादौड र मृत्युको असली अर्थ
(Section 16: Schrödinger: The Great Race of Life and the True Meaning of Death)

एक पटक कल्पना गर्नुहोस्, रातको समय छ। तपाईं एक्लै हुनुहुन्छ र आफ्नो अस्तित्व बारे सोचिरहनु भएको छ। "म किन बाँचिरहेको छु? मृत्यु पछि के हुन्छ?" यही प्रश्न सोध्दै महान् भौतिकशास्त्री **एर्विन श्रोडिन्जर** ले आफ्नो प्रसिद्ध पुस्तक *'What is Life?'* (के हो जीवन?) मा एउटा यस्तो सत्य खोले, जसले विज्ञानलाई कविता जस्तो बनाइदिन्छ। उनले भनेका थिए, **"जीवन भनेको प्रकृतिको बिग्रने नियमविरुद्ध लडिरहने निरन्तर संघर्ष हो।"**

प्रकृतिको एउटा कठोर नियमित बिग्रने नियम छ। जसलाई विज्ञानमा 'एन्ट्रोपी' भनिन्छ। यस नियम अनुसार, ब्रह्माण्डका हरेक वस्तु आफैं बिग्रने प्रवृत्ति राख्छन्। नयाँ बनाएको घर बिस्तारै जीर्ण हुन्छ, तातो पानी बिस्तारै चिसो हुन्छ, र व्यवस्थित वस्तुहरू बिस्तारै अव्यवस्थित बन्छन्। तपाईंको जीवन जीवित रहनु 'एन्ट्रोपी' बिरुद्धको तपाईंको लडाइँमा तपाईं नियमित कायम रहीरहनु हो। तपाईंको शरीरले नियमित यो नियमलाई चुनौती दिन्छ। तपाईंको शरीर करोडौं कोषहरूको एउटा सुव्यवस्थित संरचना हो। मुटुले रगत पम्प गर्छ, दिमागले सोच्छ, कोषहरू विभाजित हुन्छन्। यो जटिल व्यवस्थालाई कायम राख्न ऊर्जा चाहिन्छ। जब तपाईं खाना खानुहुन्छ, सास लिनुहुन्छ, वा बोटबिरुवाले सूर्यको किरण लिन्छन्, तिनीहरू वास्तवमा वातावरणबाट 'व्यवस्था' वा ऊर्जा सोसिरहेका हुन्छन्। यसले शरीरलाई बिग्रनबाट जोगाउँछ। **व्यवस्था (Order)** कायम हुन्छ। यदि तपाईंले खाना खाएनौं वा ऊर्जा लिन बन्द गर्यौं भने, प्रकृतिको 'बिग्रने नियम' ले काम गर्न थाल्छ। कोषहरू मर्छन्, अंगहरू थलिन्छन् र शरीर नष्ट हुन्छ। **क्षय (Decay)** निम्तिन पुग्दछ। त्यसैले, बाँचिरहनु भन्नाले नै निरन्तर वातावरणबाट ऊर्जा लिएर आफूलाई 'व्यवस्थित' राख्नु हो। यो एउटा ब्याट्री जस्तै हो; जबसम्म चार्ज (ऊर्जा) आइरहन्छ, बत्ती बलिरहन्छ। चार्ज रोकियो भने, बत्ती निभ्छ।

अब यो कथालाई अझ ठूलो परिप्रेक्ष्यमा हेरौं। यो ऊर्जाको लडाइँ केवल तपाईंको जीवनभर मात्र होइन। यो दौड आजभन्दा **४ अर्ब वर्ष पहिले** सुरु भएको थियो। कल्पना गर्नुहोस्, प्राचीन समुद्रको गर्भमा एउटा सानो कोष (Cell) थियो। उसले पनि रासायनिक ऊर्जा सोसेर आफूलाई जीवित राख्यो। जब उसको समय सकियो, उसले आफ्नो शरीरको पदार्थ र जीवनको सूचना (DNA) अर्को नयाँ कोषलाई हस्तान्तरण गर्यो।

यो प्रक्रिया लाखौं पटक दोहरियो। पहिलो कोषबाट माछाहरू बने। माछाहरूबाट जमिनमा आउने प्राणीहरू बने। त्यही शृङ्खलाबाट जनावरहरू, र अन्त्यमा **तपाईं** बन्नुभयो।

तपाईंको शरीरले आज त्यही पुरानो दौडको एउटा चरण (Leg of a race) पुरा गरिरहेको छ। यो दौड महादेशहरू बन्नुभन्दा अघि सुरु भएको थियो। तपाईंको भित्र बग्ने रगत र सासमा त्यही ४ अर्ब वर्ष पुरानो इतिहास बोकेको छ। यो कुनै काल्पनिक कुरा होइन, यो एक कठोर 'भौतिक सत्य' हो।

यहीँ आएर कथाको सबैभन्दा सुन्दर मोड आउँछ। हामी मृत्युलाई डराउँछौं, यसलाई अन्त्य मान्छौं। तर श्रोडिन्जरको दृष्टिकोण अनुसार, मृत्यु यो शृङ्खलामा विच्छेद (Break) होइन। मृत्यु अस्तित्वको अन्त्य पनि होइन। हस्तान्तरण हो (Death as a Handoff) । रिले दौडमा जस्तै, एउटा धावकले थकित भएपछि आफूले बोकेको 'मशाल' अर्को धावकलाई सुम्पिन्छ। जब हामी मर्छौं, हाम्रो शरीरको 'व्यवस्था' सकिए पनि, हाम्रो पदार्थ र ऊर्जा प्रकृतिमा फर्कन्छ। हाम्रो आनुवंशिक सूचना (हाम्रा सन्ततिहरू मार्फत) अर्को पुस्तालाई सर्छ। हाम्रो शरीरको तत्वहरू माटोमा मिल्छन् र नयाँ बोटबिरुवा वा प्राणीहरूको बनावटमा प्रयोग हुन्छन्।

त्यसैले, मृत्यु भनेको मशाल बुझ्न नदिनका लागि गरिने **'हस्तान्तरणको संयन्त्र'** हो। एउटा जीवन सकिएर अर्को जीवनका लागि 'ठाउँ' र 'ऊर्जा' खाली गरिदिन्छ। यसको निष्कर्षले तपाईं को हुनुहुन्छभन्ने प्रश्नको उत्तर दिन्छ। तपाईं केवल एउटा व्यक्ति होइन। तपाईं ४ अर्ब वर्षदेखि चलिरहेको त्यो महादौडको वर्तमान धावक हुनुहुन्छ। तपाईंले आफ्नो जीवनभर वातावरणबाट 'व्यवस्था' सोसेर यो मशाललाई बालिराख्नुभयो। र जब समय आउँछ, तपाईंले यो मशाल अर्को पुस्तालाई सुम्पिदिनुहुन्छ। यसमा कुनै दुःख छैन, किनकि दौड जारी छ। ब्रह्माण्डमा अव्यवस्था बढ्दै गए पनि, जीवनले यो शृङ्खला तोड्न दिएको छैन। तपाईंको अस्तित्व नै त्यो जितको प्रमाण हो कि जीवनले मृत्युलाई पनि आफ्नो यात्राको अंग बनाइराखेको छ।

विज्ञानको त्यही 'रिले दौड'लाई प्राचीन वैदिक चेतनासँग जोडेर हेरौं। आश्चर्यको कुरा के छ भने, श्रोडिन्जरले आधुनिक विज्ञानबाट जे खोजे, हाम्रा ऋषिहरूले हजारौं वर्ष पहिले नै त्यसलाई 'तन्तु' (धागो) र 'यज्ञ' को रूपमा देखिसकेका थिए। जसले विज्ञान र आध्यात्मको गहिरो संगम निर्माण गर्दछ।

श्रोडिन्जरले जसलाई 'रिले दौड' भने, वेदले त्यसलाई **'तन्तु'** (Thread/Chain) भन्छन्। यो एउटा यस्तो धागो हो जुन कहिल्यै टुट्दैन। हाम्रो वैदिक परम्परामा पितृ कार्य वा अन्त्येष्टिमा एउटा मन्त्र भनिन्छ, जसले यसै ४ अर्ब वर्ष लामो शृङ्खलालाई स्वीकार गर्छ। ऋग्वेदमा भनिएको छ:

ऋग्वेद (१०.५३.६):

तन्तुं तन्वन्रजसो भानुमन्विहि ज्योतिष्मतः पथो रक्षधिया कृतान् ।

सरल अर्थ: हे मानव! जीवनको यो पवित्र धागो (तन्तु) लाई अगाडि बढाऊ। अन्धकारमा बत्ती बालेर उज्यालो बाटो देखाऊ, र आफ्नो चेतनाले बनाएका यी मार्गहरूको रक्षा गर।

यहाँको 'तन्तु' अर्को कुनै होइन, यो त तपाईंको **डीएनए (DNA)** हो। जसरी एउटा धागोका थुप्रौं रेशाहरू मिलेर एउटा डोरी बन्छ, त्यसैगरी अर्बौं पुस्ताका अनुभव र सूचनाहरू मिलेर तपाईंको डीएनए बनेको छ। तपाईंले आफ्नो शरीरमा बोकेको यो डीएने कोड ४ अर्ब वर्ष पुरानो हो। यो धागो (The Thread of Life) लाई तपाईंले अहिले समातिरहनु भएको छ। तपाईंको कर्तव्य केवल यो धागोलाई सुरक्षित राख्नु होइन, बरु यसलाई अझ बलियो बनाएर अर्को पुस्तालाई सुम्पनु हो।

विज्ञानले भन्छ ब्रह्माण्डमा 'एन्ट्रोपी' (अव्यवस्था) बढ्दै जान्छ। तर जीवनले त्यही बीचमा व्यवस्था कायम राख्छ। वेदले यसलाई **'यज्ञ'** को संज्ञा दिएको छ। यज्ञमा जसरी घिउ वा समिधा आहुति दिएर आगो बालिन्छ, त्यसैगरी जीवनमा पनि ऊर्जा खर्च गरेर नयाँ जीवन जन्माइन्छ।

बृहदारण्यक उपनिषद् (१.५.२१):

यन्मरणं तदप्येवमन्ततः ।

सरल अर्थ: अन्ततः जे मृत्यु हो, त्यो पनि एउटा नियमको हिस्सा हो।

मृत्यु र ऊर्जाको पवित्र चक्र (The Fire of Sacrifice) लाइ नै यज्ञ भनिन्छ। यज्ञमा इन्धन जलेर खरानी हुन्छ। ऊर्जा क्षय (आहुति Energy Loss) हुन्छ। तर त्यसबाट प्रकाश र ताप (जीवन व्यवस्था) प्राप्त हुन्छ। यदि पुराना खेलाडीहरूले मशाल नछोड्ने (मृत्युको भूमिका) हो भने, नयाँ खेलाडीहरूले दौडन पाउँदैनन्। रिले दौड अगाडि बढ्नका लागि पुरानो ढाँचा पग्लिनु जरुरी छ। मृत्यु कुनै दुर्घटना होइन, यो प्रकृतिको एउटा 'अनिवार्य व्यवस्था' हो ताकि ४ अर्ब वर्षको यो यात्रा नरोकियोस्। मृत्युले पुरानो शरीरलाई खरानी बनाउँछ, जसबाट नयाँ जीवनको मल बन्छ।

यो ४ अर्ब वर्षको दौड सधैं सहज हुँदैन। कहिलेकाहीँ यो शृङ्खलामा खतरा उत्पन्न हुन्छ। यसलाई हामी महाभारतको कंश र पाण्डव (शरीरभित्रको: The Battle Within) महायुद्धको उदाहरणबाट बुझ्न सक्छौं। महाभारतमा कंशले सत्ता (कंश वा क्यान्सर कोषहरू) आफैंसँग राख्न खोजे जस्तै, हाम्रो शरीरमा कहिलेकाहीँ केही कोषहरू (Cells) ले 'मशाल' आफैंसँग राख्न खोज्छन्। तिनीहरू मर्दैनन्, विभाजित मात्र हुँदै जान्छन्। विज्ञानले यसलाई **क्यान्सर (Cancer)** भन्छ। यो रिले दौडको नियमविपरीत हो। यदि एक जना धावकले मशाल नछोडी अनन्त दौडिरह्यो भने, पूरै टोली नै थलिन्छ। कंशले 'तन्तु' लाई तोड्न खोज्छ। अर्कोतर्फ पाण्डवहरूले न्याय र व्यवस्थाका लागि लडे जस्तै, हाम्रो शरीरमा **कृष्ण (बुद्धि/व्यवस्था)** ले एउटा प्रक्रिया चलाउँछन्। जसलाई विज्ञानले **अपोप्टोसिस (Apoptosis/Programmed Cell Death)** भन्छ। जब कुनै कोष पुरानो हुन्छ वा बिग्रन्छ, यो

व्यवस्थाले त्यसलाई स्वयंसेवक भएर मर्न बाध्य पार्छ। यसले सुनिश्चित गर्छ कि पुराना र थाकेका धागाहरू हटाइऊन् र 'तन्तु' सफा र बलियो रहोस्। यो त्याग नै असली वीरता हो।

यसैले, जब तपाईंले आफ्नो हात हेर्नुहुन्छ वा सास लिनुहुन्छ, याद राख्नुहोस्: तपाईंको अस्तित्व यो ४ अर्ब वर्षको एउटा **'अस्थायी व्यवस्था'** मात्र हो। तपाईंभित्रका परमाणुहरूले पहिले अर्बौं रूपहरू धारण गरिसकेका छन् (ताराहरूमा, ढुङ्गामा, जनावरहरूमा) र भविष्यमा अर्बौं रूपहरू धारण गर्नेछन्। तपाईं एउटा स्थिर वस्तु होइन, तपाईं एउटा प्रवाह हो। जसरी नाचमा नाचने व्यक्ति फेरिए पनि नाच चलिरहन्छ, त्यसैगरी **तपाईं त्यो 'नाच' हुनुहुन्छ जुन नाचिनेहरू फेरिए पनि कहिल्यै रोकिँदैन।** मृत्युले यो नाचलाई तोड्दैन, बरु यसलाई अझ सुन्दर बनाउँछ। किनकि तपाईंको मशाल अर्को हातमा सुरुङ्दा, त्यो उज्यालो अझ टाढासम्म पुग्छ। यही जीवनको सत्य हो, यही वेदको वाणी हो, र यही विज्ञानको गहिरो रहस्य हो। यहि नै जीवन को यज्ञ अर्थात् मृत्यु र ऊर्जाको पवित्र चक्र (The Fire of Sacrifice) हो। जुन नियमित निरन्तर चलिरहन्छ।

खण्ड १७: ब्रह्माण्डको इन्जिन: एन्ट्रोपीको सुन्दरता

(Section 17: The Engine of the Universe: The Beauty of Entropy)

धेरैलाई थर्मोडायनामिक्सको दोस्रो नियम (Entropy) निराशाजनक लाग्छ। नानी सुहाना जब थर्मोडायनामिक्सको दोस्रो नियम अर्थात् 'एन्ट्रोपी' बारे पढ्दै थिइन्, ले समेत त्यो नियम अत्यन्त निराशाजनक महसुश गरिन। किनकि यसले भन्दै थियो कि ब्रह्माण्डका सबै कुरा अन्ततः भत्किनेछन् र शान्त हुनेछन्। उनलाई लाग्यो कि एन्ट्रोपी भनेको मृत्युको दूत हो जसले सबै कुरा बिस्तारै नष्ट गरिरहेको छ। तर जब उनले यसलाई गहिरिएर हेरिन्, उनलाई थाहा भयो कि ऊर्जाको यो केन्द्रित अवस्थाबाट छरिएको अवस्थातर्फको प्रवाह नै जीवनको वास्तविक 'इन्जिन' हो।

यसलाई उनले एउटा नदीको उदाहरणबाट बुझिन्; जसरी नदी उच्च गुरुत्वाकर्षण क्षेत्रबाट समुद्रतर्फ ओरालो बग्छ, यदि नदी पहिले नै समुद्रको सतहमा हुन्थ्यो भने त्यहाँ कुनै प्रवाह हुने थिएन, तर ओरालो बग्ने क्रममा यसले क्यान्यनहरू कोर्छ, जङ्गल पाल्छ र टर्बाइन घुमाएर बिजुली निकाल्छ।

ठ्याक्कै त्यसैगरी ब्रह्माण्ड पनि त्यही नदी हो जहाँ 'बिग ब्याङ' पहाडको चुचुरो थियो भने 'अधिकतम एन्ट्रोपी' समुद्र हो। र हामी सबै यो 'ओरालोको खसाई' को बीचमा छौं जहाँ त्यही ऊर्जाले नै हाम्रो जीवन चलिरहेको छ।

चम्किने हरेक तारा र चल्ने हरेक कोषले वास्तवमा एन्ट्रोपी बढाइरहेका छन्। र यदि यो बराबर हुने र छरिने प्रवृत्ति नहुँदो हो त ब्रह्माण्ड जमेको र मृत हुने थियो। जुन नियमले तपाईंको मृत्यु सुनिश्चित गर्छ, त्यही नियमले तपाईंको जीवन सम्भव बनायो, त्यसैले एन्ट्रोपी शत्रु होइन, यो त जीवनको 'लेखक' हो जसले ब्रह्माण्डलाई स्थिर अवस्थाबाट हटाएर गतिशील कथा बनाएको छ। यो ओरालो यात्रा नै हाम्रो अस्तित्वको आधार हो। अन्त्यमा नानी सुहानाले बुझिन् कि एन्ट्रोपी भनेको मृत्युको घण्टी होइन, यो जीवनको 'लेखक'

(Author) हो। यसले नै ब्रह्माण्डलाई स्थिर अवस्थाबाट हटाएर गतिशील कथा बनाएको छ। हामी यो ओरालो यात्राको एउटा सुन्दर क्षण हौं, जहाँ ऊर्जाको बहावले हामीलाई 'जीवित' हुने मौका दिएको छ। त्यसैले, हामी डराउनु पर्दैन। यो बहाव नै हाम्रो अस्तित्वको आधार हो। जबसम्म नदी बगिरहन्छ, जीवनको कथा लेखिइरहन्छ।

यो 'ओरालो प्रवाह' र 'कथाको अन्त्य' लाई वेदले **'काल'** को गति र **'यज्ञ'** को अनुष्ठानको रूपमा व्याख्या गरेको छ। भगवान श्रीकृष्णले गीतामा भन्नुभएको छ: **"कालोऽस्मि लोकक्षयकृत्प्रवृद्धो"** (म लोकहरूको क्षय गर्ने 'काल' हुँ)। यो काल नै एन्ट्रोपी हो, जसले पुरानोलाई मेटाउँदै नयाँ ऊर्जाको ढोका खोल्छ।

ऋग्वेद (१०.१९०.२):

समुद्रादर्णवादधि संवत्सरो अजायत ।
अहोरात्राणि विदधद्विश्वस्य मिषतो वशी ॥

भावार्थ: त्यो अगाध ऊर्जाको समुद्र (बिग ब्याङ/प्रलय) बाट नै 'समय' (संवत्सर) को जन्म भयो, जसले दिन र रातको चक्र चलाउँदै सम्पूर्ण विश्वलाई आफ्नो नियन्त्रणमा राख्छ। *नदी जस्तै समयको यो ओरालो प्रवाहले नै 'विश्व' लाई गति दिन्छ। एन्ट्रोपी बिना समय स्थिर हुन्थ्यो र सिर्जना असम्भव हुने थियो।*

तपाईंको मृत्युले मात्र तपाईंको जीवनको कथा लाइ पूर्णता (The Divine Ending) दिन्छ। जीवनको कथाको अन्त्य अस्तित्वमा रहेको ले नै जीवनको कथा बनेको हो। वैदिक दर्शनमा यसलाई 'पूर्णमदः पूर्णमिदं' को अवधारणाले बुझाउँछ । जहाँ अन्त्य पनि आफैँमा एउटा पूर्णता हो।

अथर्ववेद (१९.५३.१):

कालो अश्वो वहति सप्तरश्मिः सहस्राक्षो अजरो भूरिरेताः ।

भावार्थ: काल (समय) एउटा यस्तो अश्व (घोडा/ऊर्जा) हो जसले सातवटा लगाम (किरण/आयाम) लिएर दौडिरहेको छ। यसले सबैलाई बोकेर गन्तव्य (एन्ट्रोपी/समुद्र) तर्फ लैजाँदैछ। *यो 'अजर' (नबुढो हुने) घोडाको दौडले नै हामीलाई जीवनको रस दिन्छ। नदीको ओरालो खसाई जस्तै यो ब्रह्माण्डीय खसाई नै हाम्रो अस्तित्वको 'ड्राइभ' हो।*

हामीले जसलाई मृत्यु र विनाश भन्यौँ, 'शत्रु' होइन, 'विधाता' हो। त्यो वास्तवमा ब्रह्माण्डको **'महान् सन्तुलन'** तर्फको यात्रा हो। नदीको ओरालो यात्राले जस्तै तपाईंको जीवनले पनि यो ब्रह्माण्डमा धेरै सुन्दर क्यान्यनहरू र जङ्गलहरू (सम्बन्ध, ज्ञान, र सिर्जना) को निर्माण गरेको छ। मृत्यु त्यो बिन्दु हो जहाँ नदी समुद्रमा मिल्छ। समुद्रमा पुगेपछि नदीको 'छुटै नाम' रहँदैन, तर त्यो विशाल बन्छ। एन्ट्रोपीले तपाईंको 'व्यवस्था' लाई छरिदिन्छ ताकि तपाईं '**अणोरणीयान् महतो महीयान्**' (साना भन्दा सानो र ठुला भन्दा ठुलो) स्वरूपमा पुरा ब्रह्माण्डमा व्याप्त हुन सक्नुहोस्।

खण्ड १८: अक्सिजनको १४ अर्ब वर्षे महायात्रा: ताराको गर्भदेखि तपाईँको फोक्सोसम्म (The 14-Billion-Year Odyssey of Oxygen: From the Womb of Stars to Your Lungs)

एउटा अक्सिजन परमाणुको कल्पना गर्नुहोस्, जुन अहिले तपाईँको रक्तप्रवाहमा **हेमोग्लोबिन** अणुसँग बाँधिएर तपाईँको मस्तिष्कतिर यात्रा गरिरहेको छ। यो सानो परमाणुको कथा ब्रह्माण्ड जत्तिकै पुरानो छ।

करिब १४ अर्ब वर्ष पहिले **बिग ब्याङ** (Big Bang) मा यसको ऊर्जा छोडिएको थियो। तर अक्सिजन त्यहाँ बनेको थिएन; यो धेरै जटिल छ। यसका लागि ताराको आवश्यकता पर्छ। एउटा विशाल ताराको केन्द्रमा, लाखौँ डिग्री तापक्रमको भट्टीमा हाइड्रोजन र हेलियम संलयन (**Fusion**) भएर अक्सिजन बन्यो। जब त्यो ताराको इन्धन सकियो र **सुपरनोभा** विष्फोट भयो, तब यो अक्सिजन परमाणु अन्तरिक्षमा फ्याँकियो।

साढे ४ अर्ब वर्ष पहिले यो हाम्रो सौर्यमण्डलमा समाहित भयो। यो पृथ्वीको भूपटलमा बन्दी बन्यो, ज्वालामुखीले बाहिर निकाल्यो, प्राचीन समुद्रले सोस्यो, र करोडौँ वर्षसम्म अनगिन्ती प्राणीहरूको शरीर हुँदै आज बिहान तपाईँले यसलाई सास फेर्नुभयो। तपाईँले यो अक्सिजन छोडेपछि पनि यसले आफ्नो यात्रा जारी राख्नेछ र भविष्यका अनगिन्ती प्राणीहरूको हिस्सा बन्नेछ।

तपाईँले प्रयोग गरिरहेको अक्सिजन परमाणु शाब्दिक रूपमा त्यही हो जुन ४ अर्ब वर्षदेखि यो पृथ्वीमा घुमिरहेको छ। यसलाई वेदले **'अक्षर'** (जसको क्षय हुँदैन) र **'अमृत'** को संज्ञा दिएको छ। अविनाशी तत्त्वको प्रवाह को रुपमा लिएको छ।

ऋग्वेद (१०.७२.२):

ब्रह्मणस्पतिरेता सं कर्मार इवाधमत् ।
देवानां पूर्व्ये युगेऽसतः सदजायत ॥

भावार्थ: सृष्टि विधाताले कर्मार (लोहार) ले जस्तै यी तत्वहरूलाई तताएर र ठटाएर बनाए। त्यो 'असत्' (अव्यक्त ऊर्जा) बाट 'सत्' (दृश्य परमाणु) को जन्म भयो। *अक्सिजन परमाणु ताराको 'भट्टी' मा पकाइनु र आज तपाईँको शरीरमा हुनु नै 'असत्' बाट 'सत्' को यो यात्रा हो। यो परमाणु कहिल्यै मर्दैन, बस रूप फेर्छ।*

तपाईँ कुनै 'वस्तु / शरीर' होइन, तपाईँ एउटा 'प्रक्रिया' (**Process**) हुनुहुन्छ। तपाईँ पदार्थ र ऊर्जाको यो अनन्त प्रवाहमा एउटा अस्थायी तर भव्य **'भुमरी'** (A Conscious Eddy) हुनुहुन्छ। जब यो भुमरी सहज बन्छ, पग्लिन्छ, नदी अगाडि बग्छ र परमाणुहरू फेरि अर्को लहर बन्न अगाडि बढ्छन्।

ईशावास्योपनिषद् (१७):

वायुरनिलममृतमथेदं भस्मान्तं शरीरम् ।

भावार्थ: प्राण वायु त्यो 'अमृत' (अविनाशी) तत्वमा मिल्छ र शरीर भष्म (पदार्थको मूल स्रोत) मा परिणत हुन्छ। *विज्ञानले भन्छ—तपाईंको परमाणु (वायु) अमृत छ, यो सधैँ रहन्छ। केवल यो 'भँवर' (शरीर) मात्र परिवर्तनशील छ।*

हामीले यो यात्रा एक सर्को सासको रुपमा, चेतन जीवको रुपमा **एपोप्टोसिस** (मर्यादित मृत्यु), **कंश र राक्षस** (अव्यवस्थित विभाजन), **एन्ट्रोपी** (ब्रह्माण्डीय इन्जिन) प्रक्रिया मार्फत गुज्रदै **ताराको धुलो** हुँदै यहाँसम्म जोगाएर ल्याएका छौँ। यो प्रक्रियाको जरुरत पूर्तिको लागि मृत्यु कुनै शत्रु होइन, यो त **हस्तान्तरणको संयन्त्र** हो। तपाईं परमाणुहरूको 'थुप्रो' होइन, ४ अर्ब वर्ष पुरानो एउटा **'दिव्य ढाँचा'** (Pattern) हो। तपाईंको शरीरले ७ वर्षमा सबै परमाणु बदलिसक्छ, तर तपाईंको 'स्वत्व' (Self) अझै कायम रहन्छ। "यदि तपाईंको शरीरले सात वर्ष पहिले भएको लगभग हरेक परमाणु पहिले नै बदलिसकेको छ, र तपाईं अझै 'तपाईं' नै हुनुहुन्छ। 'म' को वास्तविक पहिचान अझै कायम छ। यो यथार्थ पहिचान गरि सक्दाको अबस्थामा **ठ्याक्कै त्यो के चिज हो जुन तपाईं मृत्युमा गुमाउनुहुन्छ भनेर तपाईं मृत्यु संग डराउनुहुन्छ? आज यो समय तपाईंले जे लाइ** 'म' भनिरहनु भएको छ, तपाईंले त्यो ७ वर्ष अघिको 'मासु' लाई भनिरहनुभएको होइन, बरु त्यो **'सचेत प्रवाह'** र **'दिव्य ढाँचा'** लाई भनिरहनुभएको हो। त्यो ढाँचा, त्यो चेतना कहिल्यै मर्दैन। यो त बस नदीको एउटा लहरबाट अर्को लहरमा, एउटा ताराबाट अर्को बालकमा र एउटा युगबाट अर्को कल्पमा सरिरहन्छ।

ओम् पूर्णमदः पूर्णमिदं पूर्णात्पूर्णमुदच्यते ।
पूर्णस्य पूर्णमादाय पूर्णमेवावशिष्यते ॥
ॐ शान्तिः शान्तिः शान्तिः ॥

तपाईं मरेपछि कहाँ जानुहुन्छ? भौतिक विज्ञानको दृष्टिकोण

तपाईंको भौतिक शरीरमा अहिले करिब ७ अर्ब अर्ब अर्ब (७ billion billion billion) परमाणुहरू छन्। अर्थात् सात पछाडि २७ वटा शून्य, जुन सात अक्टिलियन (octillion) परमाणु बराबर हुन्छ। जब तपाईं मर्नुहुन्छ, ती मध्ये एउटा पनि परमाणु हराउँदैन। ती सबै यही ब्रह्माण्डमा नै कायम रहन्छन्।

विज्ञानको बुझाइअनुसार, तपाईंको भौतिक शरीरका सबै तत्त्वहरू केही पनि हराएका छैनन् भने, अनि तपाईं कसरी हराउन सक्नुहुन्छ? कहाँ बिलाउनुभयो त? यदि केही पनि हराएको छैन भने, कुन अर्थमा ‘तपाईं’ जानुभयो वा बिलुभयो?

विज्ञानले यहि भन्छ — तपाईंको जीवन यात्रा एउटा साधारण अमिबाबाट सुरु भएको हो। त्यसको पहिलो कोष जब टुक्रिएर दुईवटा भयो, दुई अमिबा बने।

ठीक छ, मानौं। नयाँ जन्मेका ती दुई अमिबालाई बधाई!

तर एउटा कुरा: त्यो पहिलो अमिबा के भयो त? हरायो? मरेको हो त?

मरेको भए कसरी मरेको? नत्र, जिवित छ भने अहिले कहाँ छ त्यो?

के तपाईं सँग माथिका दुई प्रश्नहरूको उत्तर छन्? छैन भने खोज्न मन लाग्छ? लाग्छ भने, तपाईंलाई मानिसहरूले 'पागल' भनी देलान। केही त तपाईं जोगी नै भइसक्नु भएको हो कि, कठै, के दुख परेछ बरा! मनमनै भनी आफ्नो अवधारणा बनाउन तम्सिने छन्।

तपाईं अब आर्थिक वा अन्य कुनै अप्रिय सकिने बाटोतिर उन्मुख हुनुभएको त होइन भनी पनि शंका गर्नेछन्।

हाम्रो समाजमा यस्तो प्रश्न सोध्ने मानिसलाई 'अछुत सोच' बोकेको व्यक्ति भनेर हेर्ने बुद्धि-विलासीहरूको जमात बनेको छ।

यदि तपाईं साँच्चै वैज्ञानिक भावना राख्ने, जिज्ञासु, अनि आत्मचिन्तनशील व्यक्ति हुनुहुन्छ भने, यस्तो प्रश्नलाई फ्याँक्नुहुँदैन; बरु यसमा डुब्नुहोस्। पागलले पागललाई सद्दे देख्छ कि त ? त्यो पनि आफनो तर्क नै हुन सक्छ।

यो छलफलबाट हामी भौतिक रूपमा केबाट बनेका छौं, त्यो कहाँबाट आएको हो, र अन्ततः कहाँ गइरहेको छ? यी कुरा बुझ्ने प्रयास गर्नेछौं। साथै, हाम्रो 'अस्तित्वको विचार' (idea of you) वास्तवमा हामीले सोचेभन्दा कस्तो फरक छ भन्ने पनि खोज्नेछौं।

यो विषयलाई कतिपयले जंगली वा असभ्य सोच्नेछन्, 'pseudo-science' भन्ने पनि सुन्नु पर्नेछ। तर हामी विज्ञानलाई आध्यात्मिक दृष्टिबाट हेरेर, ब्रह्माण्डसँग हाम्रो गहिरो सम्बन्ध बुझ्ने प्रयास गर्नेछौं।

जब त्यो बुझाइ तपाईंको अनुभूति बन्ने छ, तपाईंले महसुस गर्नुहुनेछ कि तपाईं ब्रह्माण्डबाट अलग हुनुहुन्न। तपाईं त्यसकै स्थायी भाग हो। र त्यस क्षण, तपाईं बुझ्नुहुनेछ: तपाईं अन्य मानिस, प्राणी, बिरुवा वा निर्जीव कुरा भन्दा फरक अस्तित्व होइन। सबै एकै अद्वैत स्रोतका फरक फरक स्वरुप हो।

आउनोस्, यो रहस्य उत्खननमा संगै प्रवेश गरौं।

एउटा साधारण दाउराको टुक्रा (piece of wood) होमको समिदा बाट सुरु गरौं। तपाईं आगो बाल्नुहुन्छ र त्यो समिदा जल्न थाल्छ। बिस्तारै समिदा खरानी हुन्छ, ठूलो ज्वाला निस्कन्छ, र केही समयपछि त्यो समिदा त्यहाँ रहँदैन। अब, हेर्दा त लाग्छ कि समिदा पुरै नष्ट भयो। तर के त्यो साँचो हो त? समिदा कहाँ गयो? वास्तवमा, यसको केही भाग प्रकाश (light) मा परिणत भयो, जसले कोठा उज्यालो बनायो। यसको ठूलो हिस्सा ताप (heat) ऊर्जामा बदलियो, जसले गर्दा तपाईंले न्यानो महसुस गर्नुभयो। र त्यो ठोस समिदा काठ? काठको कार्बन (carbon) हावाको अक्सिजन (oxygen) सँग मिलेर धुवाँ र ग्यास (smoke and gases), जस्तै कार्बन डाइअक्साइड (carbon dioxide) र पानीको बाफ (water vapor) बनेर हावामा मिसियो। बाँकी रहेको थोरै भाग खरानी (ash) को रूपमा जमिनमा बस्यो।

कुरा के हो भने, त्यो दाउरा कतै हराएको छैन। यो केवल रूपान्तरण (transformed) भएको हो। दाउरा बनाउने परमाणुहरू (atoms) अझै पनि कतै न कतै छन्। तिनीहरूले आफूलाई फरक अणुहरू (molecules) र फरक रूपहरूमा पुनर्व्यवस्थित (rearranged) गरेका मात्र हुन्। हाम्रो आँखाले अब त्यसलाई 'दाउरा' को रूपमा देख्दैन, तर त्यसको अस्तित्व प्रकृतिमा विभिन्न रूपमा सुरक्षित छ। यो सबै हुनुको पछाडि विज्ञानको एउटा अटल आधार छ। भौतिक विज्ञान (Physics) को सबैभन्दा महत्त्वपूर्ण नियम हो: ऊर्जा (Energy) न त सिर्जना गर्न सकिन्छ, न त नष्ट नै गर्न सकिन्छ। यो केवल एक रूपबाट अर्को रूपमा परिवर्तन (change) हुन सक्छ। यसलाई हामी थर्मोडायनामिक्सको पहिलो नियम (First law of thermodynamics) भन्छौं।

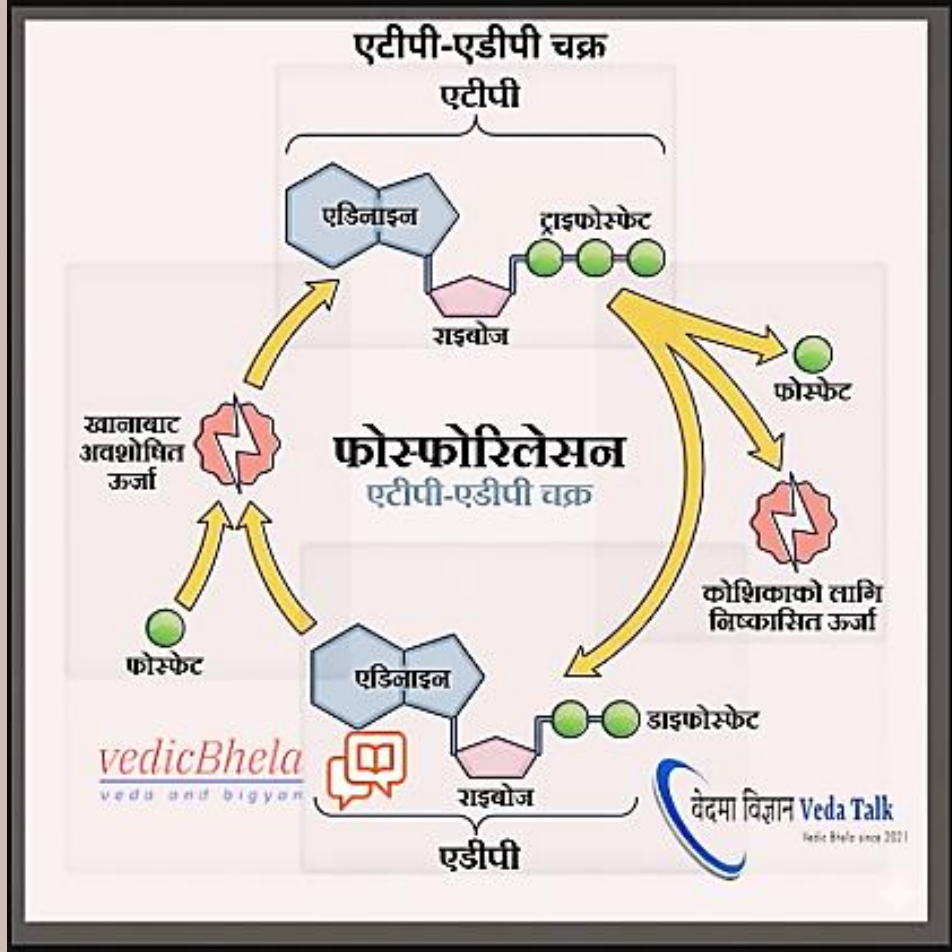
हामीले देख्ने 'विनाश' वास्तवमा विनाश नभएर केवल परिवर्तन (change) र रुपान्तरण (Transformation) मात्र हो। यो केवल राम्रो एक अनुमान (approximation) होइन। सामान्य सत्य मात्र होइन। किनकि अकाट्य सत्य जस्तो अहिलेसम्म गरिएका हरेक प्रयोगमा, गरिएका हरेक अवलोकनमा, यो नियम कायम रहेको विज्ञानले भेट्ने गरेको छ। यो नियम ब्रह्माण्डको एउटा यस्तो निरपेक्ष सत्य (absolute truth) हो, जसलाई आजसम्मको कुनै पनि वैज्ञानिक प्रयोगले गलत साबित गर्न सकेको छैन।

तपाईं अहिले जहाँ बसेर यो लेख पढिरहनुभएको छ। याद राख्नुहोस्, तपाईं यति बेला, अहिले ठिक त्यो जलिरहेको समिदाको काठ जस्तै अहिले जलिरहनुभएको (burning) छ। तपाईंको शरीरले निरन्तर अक्सिजन (oxygen) लिइरहेको छ । त्यसलाई तपाईंले खाएको खानासँग मिसाएर ऊर्जा (energy) पैदा गरिरहेको छ।

यो सुन्दा सामान्य लागे पनि यस पछाडिको विज्ञान र तथ्याङ्कहरू वास्तवमै अचम्मलाग्दा छन्। कुनै निश्चित समयमा, तपाईंको शरीरमा एडिनोसिन ट्राइफोस्फेट (adenosine triphosphate - ATP) नामक अणुको लगभग २५० ग्राम मौज्दात हुन्छ, जसलाई जीवनको ऊर्जा मुद्रा (energy currency) भनिन्छ। तपाईंको शरीरका हरेक कोशिका (cells) ले सोच्न, चल्न वा प्रोटिन बनाउन यही ATP प्रयोग गर्छन्। यहाँ रोचक कुरा के छ भने, यो २५० ग्राम ATP ले केवल चार वाट (watts) शक्ति मात्र प्रदान गर्छ, जुन एउटा सानो एलइडी (LED) चिम बाल्न मात्र पर्याप्त हुन्छ।

यहाँ प्रश्न उठ्छ—के हाम्रो शरीरले केवल चार वाट ऊर्जा खपत गरेर काम गर्छ त? पक्कै होइन। वास्तवमा, आराम गरिरहेको बेला पनि तपाईंको शरीरले ८० देखि १०० वाट शक्ति खपत गरिरहेको हुन्छ र व्यायाम गर्दा त यो ५०० वाटभन्दा माथि पुग्छ।

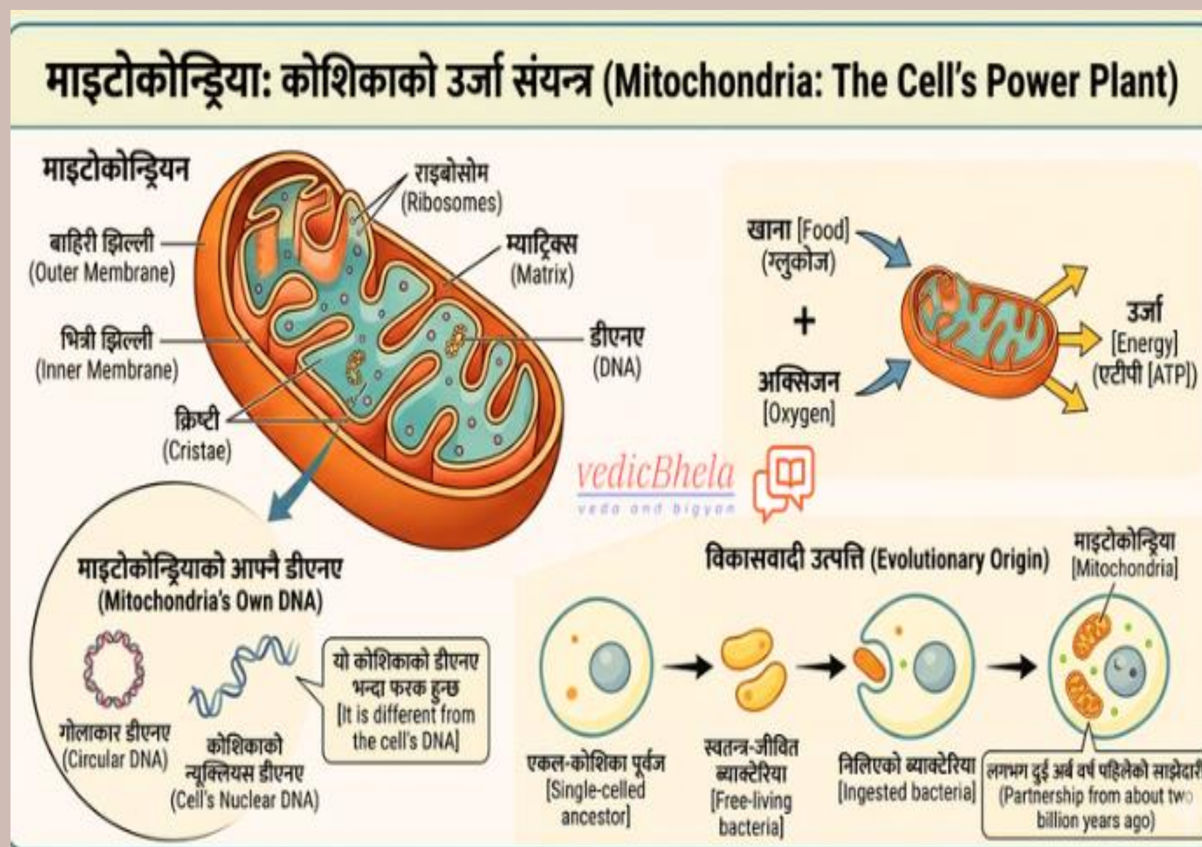
त्यसो हो भने यो कसरी सम्भव हुन्छ त? यस बारे जानकारी लिएपछि तपाईंले आफ्नो शरीरको इनर इन्जिनियरिङ (inner engineering) कति स्मार्ट रहेछ भन्ने महसुस गर्नुहुनेछ। तपाईंका कोशिकाहरूले ATP लाई अत्यन्तै तीव्र गतिमा पुन: प्रयोग (recycling) गरिरहेका हुन्छन्। एउटै ATP अणु दिनभरिमा करिब एक हजार पटक प्रयोग हुन्छ। ATP प्रयोग भएर एडीपी (ADP) बन्ने र फेरि ADP बाट ATP बन्ने चक्रको निरन्तर पुनरुत्पादन (regeneration) ले यो कार्य सम्पन्न हुन्छ।



यसको अर्थ यो हो कि तपाईंको शरीरले हरेक २४ घण्टामा ४० देखि ७० किलोग्राम ATP बनाउँछ, जुन लगभग तपाईंको आफ्नै शरीरको तौल बराबर हो। यदि यसलाई अझ वृहत रूपमा हेर्ने हो भने, एक स्वस्थ व्यक्तिले एक दिनमा कुल १,२०० वाट ऊर्जा उत्पादन गर्छ। यो शक्ति एकैसाथ १,२०० वटा घरेलु लाइट बल्बहरू (light bulbs) बाल्न पर्याप्त हुन्छ। यसरी तपाईंको शरीर एउटा यस्तो अद्भुत मेसिनको रूपमा चलिरहेको हुन्छ, जसले पल-पलमा आफूलाई जलाएर जीवनको ज्योति कायम राख्छ। अचम्म त के छ भने, यी सबै प्रक्रिया भइरहँदा हामीलाई यसको पत्तै हुँदैन र कुनै शारीरिक अनुभूति समेत हुँदैन।

अब प्रश्न उठ्छ, यो सबै प्रक्रिया कहाँ हुन्छ त? यो तपाईंको कोशिकाहरू (cells) भित्र रहेका माइटोकोन्ड्रिया (mitochondria) भनिने स-साना संरचनाहरूमा हुन्छ। तपाईंको शरीरमा लगभग १० मिलियन अर्ब (१० क्वाड्रिलियन - 10 quadrillion) माइटोकोन्ड्रिया छन्। यी प्रत्येक माइटोकोन्ड्रिया एउटा सूक्ष्म ऊर्जा संयन्त्र (microscopic power plant) जस्तै हुन्, जसले निरन्तर ऊर्जा उत्पादन गरिरहन्छन्।

रोचक कुरा त के छ भने, माइटोकोन्ड्रियाको आफ्नै डीएनए (DNA) हुन्छ, जुन तपाईंको कोशिकाको न्यूक्लियस (nucleus) मा हुने डीएनए भन्दा पूर्ण रूपमा फरक हुन्छ।



यस्तो किन भयो त? किनकि इतिहासको कुनै कालखण्डमा तिनीहरू स्वतन्त्र रूपमा बाँच्ने ब्याक्टेरिया (free-living bacteria) थिए। लगभग दुई अर्ब वर्ष पहिले, हाम्रा एक एकल-कोशिका पूर्वज (single-celled ancestor) ले एउटा ब्याक्टेरियालाई निल्यो, तर अचम्मको कुरा, त्यसलाई पचाएन। बरु, तिनीहरूबीच एउटा अनौठो साझेदारी (partnership) भयो। त्यो ब्याक्टेरियाले कोषलाई ऊर्जा प्रदान गऱ्यो र होस्ट सेल (host cell) ले त्यसको बदलामा सुरक्षा र पोषक तत्वहरू दियो। अर्बौं वर्षको विकासक्रममा त्यही ब्याक्टेरिया आज हाम्रो शरीरको अभिन्न अङ्ग माइटोकोन्ड्रियन (mitochondrion) बन्यो। त्यसैले, एक वास्तविक अर्थमा भन्नुपर्दा, तपाईं केवल एउटा व्यक्ति मात्र हुनुहुन्न, बरु अरबौं जीवहरूको एउटा विशाल उपनिवेश (colony of organisms) हुनुहुन्छ।

तपाईंको मस्तिष्क (brain), जसले शरीरको कुल तौलको केवल २% मात्र हिस्सा ओगट्छ, ऊर्जा खपतको मामलामा भने सबैभन्दा अगाडि छ; यसले शरीरको कुल ऊर्जाको लगभग २०% भाग एक्लै प्रयोग गर्दछ।

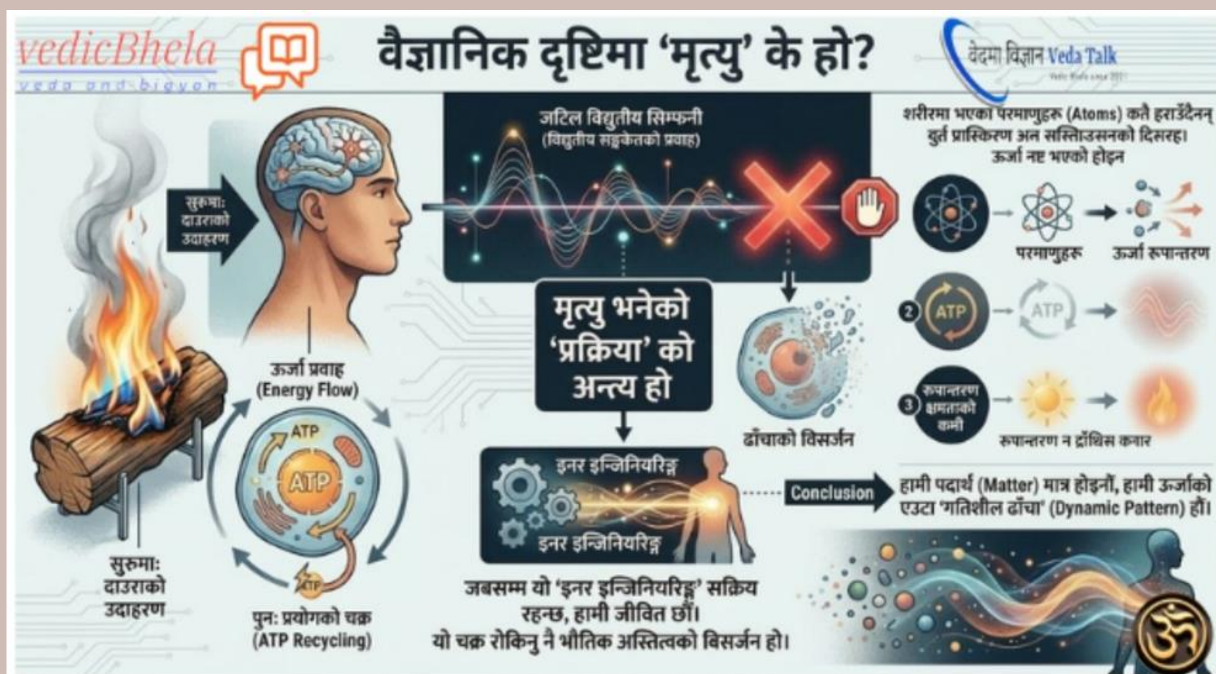
हाम्रो मस्तिष्कमा करिब ८६ अर्ब न्यूरोनहरू (neurons) हुन्छन्, र ती प्रत्येकले प्रति सेकेन्ड धेरै पटक विद्युतीय सन्देशहरू पठाउने हुनाले हाम्रो मस्तिष्क सधैं ऊर्जाका लागि 'भोकै' हुन्छ। एक मोल (Mole) ATP बाट करिब ३०.५ kJ ऊर्जा निस्कन्छ।

२५० ग्राम ATP भनेको करिब ०.५ मोल जति हुन्छ। यदि यो सबै २५० ग्राम ATP एकैसाथ खर्च गर्ने हो भने यसले करिब १५ kJ ऊर्जा दिन्छ। तर हाम्रो शरीरले यसलाई एकैपटक खर्च नगरी बिस्तारै प्रयोग गर्छ। ४ वाट भनेको प्रति सेकेन्ड ४ जुल Joules/second ऊर्जा खर्च हुनु हो। हाम्रो शरीरमा भएको २५० ग्रामको 'ब्याट्री' ले तत्कालका लागि यति नै शक्ति प्रवाह गरिरहेको हुन्छ। एउटै ATP अणु दिनमा करिब १,००० देखि १,५०० पटक सम्म पुन: प्रयोग हुन्छ। यसैले गर्दा दिनभरिमा हाम्रो शरीरले कुल ४० देखि ७० केजी ATP उत्पादन र खपत गर्छ, यद्यपि शरीरमा एक पटकमा केवल २५० ग्राम मात्र हुन्छ। मानव मस्तिष्कमा औसतमा ८६ अर्ब ($8.6x10^{10}$) न्यूरोनहरू हुन्छन्। एउटा न्यूरोनले एक पटक 'फायर' (Action Potential) गर्दा, यसको झिल्लीमा भएका सोडियम-पोटासियम पम्पहरूले सन्तुलन मिलाउन करिब १० लाख देखि १ अर्ब सम्म ATP अणुहरू खपत गर्छन्। एउटा "विचार" वा "स्मृति" बन्नका लागि केवल एउटा न्यूरोन मात्र सक्रिय भएर पुग्दैन; यसमा हजारौं वा लाखौं न्यूरोनहरूको एउटा 'नेटवर्क' एकैसाथ सक्रिय हुनुपर्छ। यदि १,००० न्यूरोन मात्र एकैसाथ सक्रिय भए भने पनि एउटा सानो मानसिक प्रक्रियाका लागि ट्रिलियन (Trillion) भन्दा बढी ATP अणुहरू खर्च हुन्छन्। त्यसैले, एउटा एकल विचारका लागि "अर्बौं ATP अणुहरू" चाहिन्छ।

जव एउटा विचार वा स्मृति (memory) निर्माण गर्न पनि अरबौं ATP अणुहरूको आवश्यकता पर्दछ भने कुनै जटिल समस्या समाधान गर्न, तपाईंका न्यूरोनहरू तीव्र गतिमा सक्रिय हुन्छन्, जसलाई वैज्ञानिक भाषामा 'फायरिङ' (firing) भनिन्छ। प्रत्येक 'फायरिङ' सम्पन्न हुनको लागि अरबौं सोडियम आयनहरू (sodium ions) र पोटासियम आयनहरूलाई कोशिकाका झिल्लीहरू (cell membranes) पार गराएर पम्प (pumped) गर्नुपर्ने हुन्छ।

हाम्रो शरीरले सबैभन्दा धेरै ऊर्जा खर्च गर्ने काम नै यी आयनहरूलाई कोशिका झिल्लीको विपरित दिशामा धकेल्नु हो, जसलाई आयन पम्प (Ion Pump) भनिन्छ। यो ठ्याक्कै एउटा पानी तान्ने मेसिनले गुरुत्वाकर्षण विरुद्ध बल लगाएर पानी माथि ताने जस्तै हो। एउटा एकल एक्सन पोटेन्सियल (action potential), अर्थात् एउटा न्यूरोनमार्फत यात्रा गर्ने विद्युतीय सङ्केत (electrical signal) लाई मात्र पनि करिब एक अर्ब सोडियम आयनहरू सार्नुपर्ने हुन्छ। **यो सूक्ष्म स्तरको 'सिम्फनी (symphony)' वा ऊर्जाको लयबद्ध बहाव जब रोकिन्छ, त्यसैलाई हामी मृत्यु भन्छौं।**

रोचक कुरा के छ भने, मृत्यु हुँदा हाम्रा परमाणुहरू (atoms) हराएर जाने होइनन्, बरु ती परमाणुहरू बीचको निश्चित ढाँचा (pattern) र गतिशील प्रक्रिया कायम रहन छोड्ने मात्र हो। यसले के प्रष्ट पार्छ भने, हाम्रो अस्तित्व (existence) कुनै स्थिर वस्तु होइन, बरु यो ऊर्जा र पदार्थको एउटा निरन्तर बदलिरहने र प्रवाहित भइरहने बहाव हो।



जलिरहेको यज्ञको समिदा **(firewood)** को उदाहरणमा जसरी त्यो दाउरा बिस्तारै जलेर धुवाँ र खरानीमा रूपान्तरण हुन्छ, तर त्यसको अस्तित्व हराउँदैन, ठ्याक्कै त्यसरी नै तपाईं पनि निरन्तर रूपमा यो ब्रह्माण्डसँग 'परमाणुहरू' को आदानप्रदान गरिरहनुभएको छ। तपाईंको हरेक श्वास, हरेक पसिनाको थोपा, र हरेक झरेको छालाको कोशिका अस्तित्वको यो महायज्ञमा चढाइएको एउटा 'आहुति' जस्तै हो। तपाईंले सास फेर्दा बाहिर निस्कने लगभग २०० मिलिलिटर कार्बन डाइअक्साइड, पसिनासँगै बग्ने नुन र पानी, र हरेक मिनेट तपाईंको शरीरबाट झर्ने ३०,००० देखि ४०,००० मृत छालाका कोशिकाहरू—यी सबै कुराहरूले के पुष्टि गर्छन् भने, तपाईं एउटा स्थिर चिज **(static thing)** होइन, बरु एउटा नियमित प्रक्रिया **(process)** हुनुहुन्छ। यसले के बताउँछ भने अस्तित्वको नृत्यको रूपमा इनर इन्जिनियरिङ भएको तपाईं 'पदार्थ' होइन, आफैँमा एक 'प्रक्रिया' रूपी अस्तित्व हुनुहुन्छ। संसारलाई हेर्ने हाम्रो सामान्य नजरले हाम्रो अस्तित्वलाई एउटा स्थिर, ठोस र अपरिवर्तनीय 'चिज' **(thing)** को रूपमा देखाउँछ। हामीलाई लाग्छ—म एउटा मान्छे हुँ, मेरो एउटा शरीर छ, र यो सधैँ यस्तै रहन्छ। तर, जब हामी अस्तित्वको गहिराइमा पुग्छौँ र विज्ञानको आँखाले हेर्छौँ, तब यो भ्रम क्षणभरमै टुट्छ।

यो ब्रह्माण्डमा कुनै पनि चिज स्थिर छैन; सबै कुरा परिवर्तनशील छन्। तपाईं पनि त्यही परिवर्तनको एउटा अङ्ग हुनुहुन्छ। हामी जसलाई 'म' भन्छौँ, त्यो वास्तवमा एउटा विशेष ढाँचा **(specific pattern)** हो, जसबाट परमाणुहरूको एउटा विशाल नदी निरन्तर प्रवाहित भइरहेको हुन्छ। तपाईं आज जुन परमाणुहरूबाट बन्नुभएको छ, भोलि ती परमाणुहरू अर्कै चिजको अङ्ग बनिसकेका हुन सक्छन्। तर, त्यो 'ढाँचा' वा 'प्रतिमान' **(pattern)** कायम रहन्छ र त्यही 'ढाँचा' लाई हामी हाम्रो अस्तित्वको रूपमा अनुभव गर्छौँ।

यस दार्शनिक दृष्टिकोणको सारले हामीलाई हाम्रो अस्तित्वको क्षणिकताको बोध गराउँछ। हाम्रो यो भौतिक अस्तित्व क्षणिक छ। 'म' भन्ने भावना एउटा भ्रम मात्र हो, जुन एउटा गतिशील प्रक्रियाको उपज हो। हामी ब्रह्माण्डभन्दा अलग केही होइनौँ; हामी त्यही विराट् अस्तित्वको एउटा अंश हौँ, जुन निरन्तर रूपान्तरण भइरहेको छ। हामी ब्रह्माण्डसँग एकाकार भएर रहेका छौँ। हामी अविनाशी तत्वबाट निर्मित छौँ। थर्मोडायनामिक्सको नियमले भने झैँ, ऊर्जा र पदार्थ कहिल्यै नष्ट हुँदैनन्। हामी आज जुन रूपमा छौँ, भोलि अर्कै रूपमा अस्तित्वमा रहिरहनेछौँ। मृत्यु केवल एउटा रूपान्तरण मात्र हो, विनाश होइन। हाम्रो जीवनमा घटिरहेका यी सबै कुरालाई नियमित अवलोकनकर्ताको रूपमा हामीसँगै रहेको कुनै तत्वले अवलोकन गरिरहेको हुनाले नै हामीले यो अनुभूत गरिरहेका छौँ। त्यसैले, त्यो अवलोकनकर्ता रूपी पक्ष पनि अविनाशी अस्तित्व रहेमा मात्र यो अनुभूति सम्भव रहन्छ। अतः, यसको निचोडले हामीलाई बताउने यही हो—तपाईं केवल हाड-छालाको एउटा शरीर मात्र हुनुहुन्न; तपाईं यो ब्रह्माण्डमा चलिरहेको अस्तित्वको महायज्ञको एउटा जीवित र जाज्वल्यमान 'समिदा' हुनुहुन्छ। तपाईंको हरेक कर्म र हरेक पल यो विराट् अस्तित्वसँगको एकाकारको एउटा उत्सव हो। 'म' को सङ्कुचित भावनालाई त्यागेर, यो व्यापक 'प्रक्रिया' को हिस्सा बन्नु नै जीवनको सच्चा सार्थकता हो।

वास्तविकताको भ्रमः वेदमा विज्ञानको संगम

The Illusion of Reality: Convergence of Science in Vedas

हामीले देख्ने संसार कति सत्य छ? के हामीले देखेको, सुनेको र भोगेको कुरा नै सम्पूर्ण वास्तविकता (Reality) हो? यो प्रश्न मानव सभ्यताको जति पुरानो छ, उति नै ताजा पनि छ। हामीले देख्ने वास्तविकता केवल एक "आंशिक कथा" (Partial Fiction) मात्र हो, "भ्रम माथिको भ्रम" (Fantasy on top of a Fantasy) हो। वैज्ञानिक दृष्टिकोण र हाम्रो प्राचीन वैदिक ज्ञानको (Vedic Wisdom) तुलनात्मक अध्ययन गर्दै वास्तविकताको गहिराइमा पुग्ने प्रयास कुनै काल्पनिक कथा होइन, यो प्रमाणमा आधारित (Evidence-based) एक यथार्थ यात्रा हो, जसले तपाईंको संसार हेर्ने दृष्टिकोणलाई सदाका लागि परिवर्तन गर्न सक्छ।

हाम्रा इन्द्रियहरू (Senses) अत्यन्त सीमित छन्। हामीले देख्ने संसार सम्पूर्ण ब्रह्माण्डको एक अत्यन्त सानो अंश मात्र हो। तपाईंको कोठा वास्तविकताहरूले भरिएको छ जुन तपाईंले देख्न सक्नुहुन्न। पराबैजनी किरण (Ultraviolet radiation), इन्फ्रारेड (Infrared), एक्स-रे (X-rays), ब्रह्माण्डीय किरणहरू (Cosmic rays) र रेडियो तरंगहरू (Radio waves) सबै हाम्रो वरिपरि भरिएका हुन्छन्, तर हामी ती कुनै पनि देख्न सक्दैनौं। अमेरिकी अन्तरिक्ष एजेन्सी नासा (NASA) र ऊर्जा विभागको (U.S. Department of Energy) अध्ययन अनुसार मानव आँखाले सम्पूर्ण विद्युत चुम्बकीय स्पेक्ट्रमको (Electromagnetic Spectrum) केवल ०.००३५ प्रतिशत (0.0035%) मात्र देख्न सक्छ। यसलाई हामी "दृश्य प्रकाश" (Visible Light) भन्छौं, जसको तरङ्ग लम्बाइ (Wavelength) ३८० देखि ७०० नानोमिटर

(Nanometers) सम्म हुन्छ। यसको अर्थ हामी ९९.९९६५ प्रतिशत ब्रह्माण्डीय वास्तविकतालाई देख्न सक्दैनौं। हामी शाब्दिक रूपमा "अन्धा" (Blind) छौं।

न्युरोसाइन्स (Neuroscience) का अनुसार (Anil K. Seth, Scientific American, 2019) हाम्रा सबै बुझाइहरू (Perceptions) मस्तिष्कले बनाएका सर्वोत्तम अनुमानहरू (Brain-based best guesses) का सक्रिय निर्माणहरू (Active Constructions) हुन्, जुन सधैं एक इन्द्रिय पर्दा (Sensory Veil) पछाडि लुकेको संसारको "नियन्त्रित भ्रम" (Controlled Hallucination) हो। तपाईं एक भ्रममा (Illusion) बाँचिरहनुभएको छ। जुन बाँच्नको लागि राम्रो भ्रम हो। जुन वास्तविकताको सम्पूर्ण स्पेक्ट्रम (Full Spectrum of Reality) को अंश मात्र हो। त्यसले सम्पूर्ण सत्यताको अनुभव गर्न सक्दैन। हाम्रो अनुभव "भ्रम माथिको भ्रम" (Fantasy on top of a Fantasy) हो। किनकि यसले पहिले हामीले देखेको नै सबै सत्य हो भन्ने भन्ने सोच विकास गर्दछ। र दोस्रो त्यसमाथि हामीले बनाएको व्याख्या र कथाले त्यसलाई झन् बलिष्ट भ्रम माथिको भ्रमको हैसियत दिन्छ।

विज्ञानले आज जे भनिरहेको छ, हाम्रा ऋषिमुनिहरूले हजारौं वर्ष अघि नै त्यसलाई "माया" (Maya) को रूपमा व्याख्या गरेका थिए। माया भनेको केवल "भ्रम" होइन, यो त्यो शक्ति हो जसले परम सत्य (Brahman) लाई ढाकेर बहुरूपी संसारको रूपमा देखाउँछ। श्वेताश्वतर उपनिषदमा (Svetasvatara Upanishad) स्पष्ट रूपमा भनिएको छ:

मायां तु प्रकृतिं विद्यान्मायिनं च महेश्वरम् ।
तस्यावयवभूतैस्तु व्याप्तं सर्वमिदं जगत् ॥

(श्वेताश्वतर उपनिषद ४.१०)

नेपाली अनुवादः प्रकृतिलाई (Nature) माया भनेर जान्नुपर्छ र महेश्वरलाई (Great Lord) मायाको नियन्त्रक भनेर जान्नुपर्छ। यो सम्पूर्ण जगत् उहाँकै अंशहरूले व्याप्त छ।

हाम्रो इन्द्रियहरूले कसरी काम गर्छन् र तिनीहरू कति सीमित छन् भन्ने कुरा केन उपनिषदले (Kena Upanishad) यसरी प्रश्न गर्छ:

केनेषितं पतति प्रेषितं मनः ।
केन प्राणः प्रथमः प्रैति युक्तः ।
केनेषितां वाचमिमां वदन्ति ।
चक्षुः श्रोत्रं क उ देवो युनक्ति ॥

(केन उपनिषद १.१)

नेपाली अनुवाद: कसको इच्छाले प्रेरित भएर मन (Mind) आफ्नो विषयतर्फ जान्छ? कसको आज्ञाले मुख्य प्राण (Life force) चल्छ? कसको प्रेरणाले मानिसहरू वाणी (Speech) बोल्छन्? कुन देवताले आँखा (Eyes) र कान (Ears) लाई आफ्नो विषयमा लगाउँछन्?

यो श्लोकले स्पष्ट पार्छ कि इन्द्रियहरू आफैंमा स्वतन्त्र छैनन्। तिनीहरूलाई चलाउने एक चेतन शक्ति (Consciousness) छ, र त्यो चेतनाले जे देखाउँछ त्यो मात्र हामीले अनुभव गर्छौं। हाम्रो अनुभव सम्पूर्ण सत्य होइन, बरु चेतनाले इन्द्रियहरू मार्फत प्रक्षेपण गरेको (Projected) एक सीमित दृश्य मात्र हो।

विज्ञानका अनुसार "भ्रम माथिको भ्रमले सृजना गरेको हाम्रो यो सीमित बुझाइ (Limited Perception) मानव विकास क्रमको (Evolution) समेत परिणाम हो। हाम्रा इन्द्रियहरू सत्यको खोजी गर्न होइन, बरु हामीलाई जीवित राख्न (Survival) डिजाइन गरिएका हुन्। प्रकृतिले हामीलाई केवल त्यति मात्र देख्ने क्षमता दिएको छ जति हाम्रो बाँच्नको लागि आवश्यक छ। जस्तै घना जंगलमा पात हल्लिएको आदि आवाज सुन्दा हामी त्यहाँ बाघ, भालु जस्ता जोखिम युक्त जनावर छ कि भनेर डराउँछौं। दशौ मध्ये नौ पटक त्यहाँ बाघ, भालु हुँदैन, तर त्यो सतर्कताले एक पटक घटेको भए पनि सो घटना वाट हाम्रो ज्यान बचाउँछ। त्यसैले हाम्रो मस्तिष्क सधैं "अति सक्रिय" (Overactive) रहन्छ। हामीलाई बाँच्नको लागि इन्फ्रारेड वा एक्स-रे देख्न आवश्यक थिएन, त्यसैले प्रकृतिले हामीलाई त्यो क्षमता दिएन।

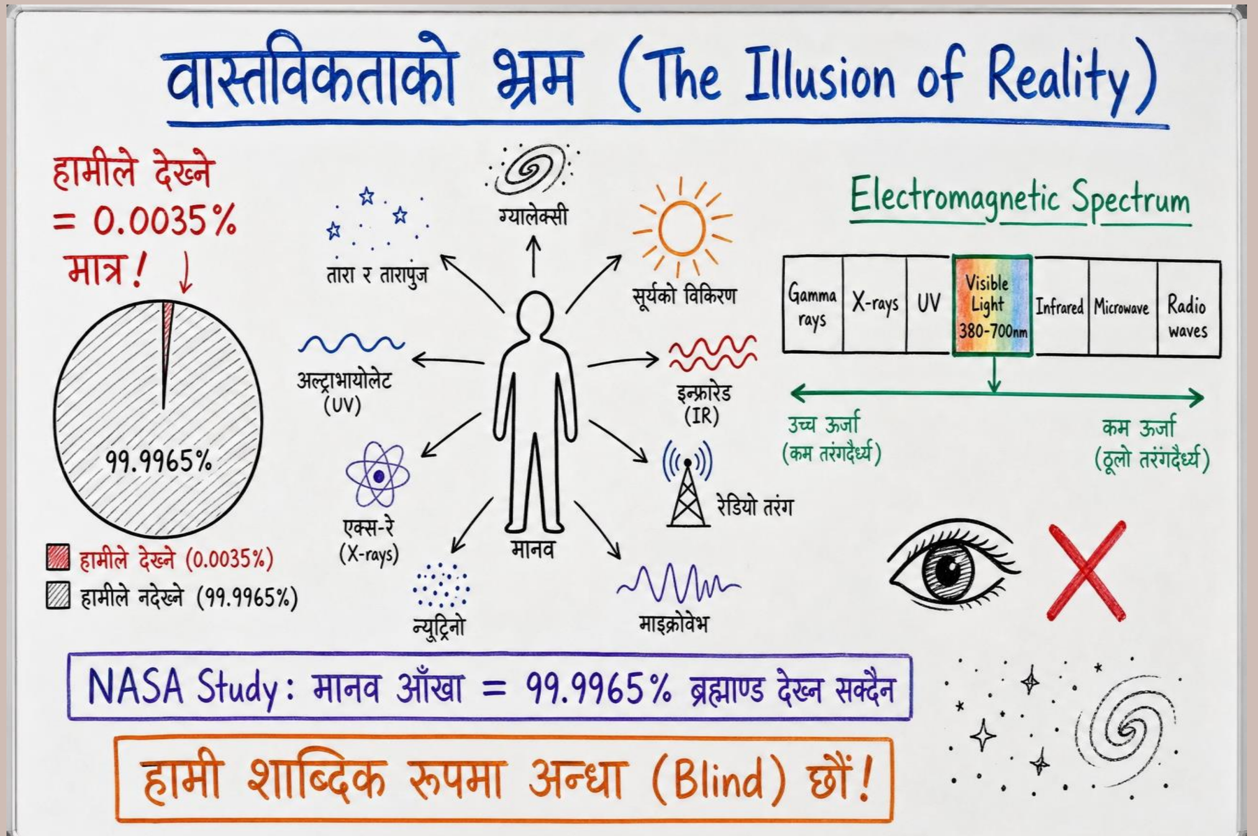
यो कुरा वैदिक दर्शनमा समेत प्रष्ट प्रतिबिम्बित छ। बृहदारण्यक उपनिषदमा (Brihadaranyaka Upanishad) भनिएको छ कि अविद्या (Avidya) अर्थात् अज्ञानताले नै हामीलाई संसारमा बाँधेर राख्छ। यो अज्ञानता कुनै दुर्घटना होइन, यो जीवनको प्रक्रियाको अंश हो। जसरी विज्ञानले भन्छ कि सीमित बुझाइ बाँच्नको लागि आवश्यक छ, त्यसरी नै वेदले भन्छ कि माया (Illusion) ले जीवलाई (Soul) संसारमा अनुभव लिन सक्षम बनाउँछ।

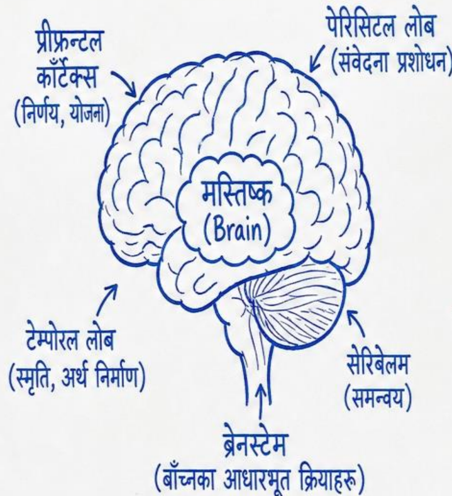
चेतना (Consciousness) अर्थ खोज्ने "जागरुकता" (Awareness) को क्षमता हो। चेतना बिना सबैकुरा अर्थहीन हुन्छ। मानव मस्तिष्कको अघिल्लो भाग, सेरेब्रल कोर्टेक्स (Cerebral Cortex), एक प्रकारको "समय मेसिन" (Time Machine) जस्तै हो। यसले सधैं एउटा प्रश्न सोधिरहेको हुन्छ: "भविष्यमा के हुनेछ?" जनावरहरू केवल वर्तमानमा बाँच्छन्। कुकुरलाई सोध्नुहोस् हिजो के गर्यौ वा भोलि के गर्ने? उसलाई कुनै मतलब छैन। तर मानिस भने सधैं भविष्यको चिन्तामा छ: भोलि खाना के खाने? मेरो शत्रु को हो? अर्को वर्ष कुन कलेज जाने? हामी भविष्यप्रति अत्यन्त चिन्तित (Obsessed) छौं। किन? किनभने हामीसँग न त बाघको जस्तो नङ्ग्रा छ, न त चितुवाको जस्तो गति। हाम्रो अस्तित्व (Survival) पूर्ण रूपमा हाम्रो मस्तिष्कको भविष्य योजना बनाउने क्षमतामा निर्भर छ।

माण्डुक्य उपनिषदले (Mandukya Upanishad) चेतनाका चार अवस्थाहरूको (Four states of consciousness) गहिरो वर्णन गरेको छ:

१. **जाग्रत (Waking State):** हामीले दैनिक जीवनमा अनुभव गर्ने अवस्था, जहाँ इन्द्रियहरू बाह्य संसारसँग जोडिएका हुन्छन्।
२. **स्वप्न (Dream State):** सपनाको अवस्था, जहाँ मस्तिष्कले आफ्नै संसार निर्माण गर्छ, बाह्य इन्द्रियहरू बन्द हुन्छन्।
३. **सुषुप्ति (Deep Sleep):** गहिरो निद्राको अवस्था, जहाँ न त बाह्य न त आन्तरिक कुनै अनुभव हुन्छ।
४. **तुरीय (Turiya):** शुद्ध चेतना (Pure Consciousness), जुन अरू तीनवटा अवस्थाको आधार हो तर तिनीभन्दा पर छ।

विज्ञानको लागि "मस्तिष्क एक समय मेसिन हो" जसले जाग्रत अवस्थाको वर्णन गर्दछ। तर वेदले भन्छ कि यो जाग्रत अवस्था पनि स्वप्न जस्तै अस्थायी छ। वास्तविक सत्य तुरीय अवस्थामा मात्र अनुभव हुन्छ, जहाँ इन्द्रियहरूको सीमा समाप्त हुन्छ र शुद्ध चेतना प्रकट हुन्छ।











विज्ञानमा स्ट्रिङ फिल्ड थ्योरीका (String Field Theory) लाइ वैज्ञानिक सत्य भनिन्छ। जुन हरेक सिद्दान्तमा लागु हुन्छ। वैदिक दृष्टिले हेर्दा विज्ञानको त्यो स्ट्रिङ फिल्ड थ्योरी अत्यन्त चाख लाग्दो वैज्ञानिक सिद्धान्त हो। यो सिद्धान्तले भौतिकशास्त्रको सबैभन्दा गहिरो प्रश्नको उत्तर खोज्छ। स्ट्रिङ फिल्ड थ्योरीका अनुसार ब्रह्माण्डका सबै कणहरू (Particles) वास्तवमा एउटै तारको (String) फरक-फरक कम्पनहरू (Vibrations) हुन्। जसरी सितारको एउटै तार फरक-फरक स्वरहरू (Notes) निकाल्छ, त्यसरी नै ब्रह्माण्डको एउटै मूलभूत तार (Fundamental String) फरक-फरक तरिकाले कम्पन गर्दा फरक-फरक कणहरू बन्छन्। त्यहि प्रकिया भित्रको एउटै तारको एक तरिकाको कम्पन इलेक्ट्रोन (Electron) हो, अर्को तरिकाको प्रोटोन (Proton), अर्को न्युट्रोन (Neutron)। यसरि अस्तित्वमा देखिने सयौं उप-आणविक कणहरू (Subatomic particles) वास्तवमा एउटै तारका फरक-फरक "स्वरहरू" (Octaves) मात्र हुन्। यसरी सम्पूर्ण ब्रह्माण्ड एक सांगीतिक कम्पन (Musical Vibration) हो।

माया (Maya) = वैदिक विज्ञान

मायां तु प्रकृतिं विद्यान्मायिनं च महेश्वरम् ।
तस्यावयवभूतैस्तु व्याप्तं सर्वमिदं जगत् ॥

(श्वेताश्वतर उपनिषद् ४.१०)

प्रकृतिलाई माया भनेर जान्नुपर्छ र
महेश्वरलाई मायाको नियन्त्रक भनेर जान्नुपर्छ।

विज्ञानः Controlled Hallucination = वेदः माया (Maya)

केन उपनिषद् १.१:
कसको इच्छाले मन जान्छ?
कसले आँखा र कान चलाउँछ?

इन्द्रियहरू स्वतन्त्र छैनन् → चेतनाले प्रक्षेपण गरेको सीमित दृश्य मात्र

Consciousness (चेतना) → Projects through (प्रक्षेपण गर्छ) → Senses (इन्द्रियहरू) → Limited Reality we experience (सीमित दृश्य हामी अनुभव गर्छौ)

चेतना (Consciousness) = जागरुकता (Awareness)

मस्तिष्क = समय मेसिन (Time Machine)



Cerebral Cortex सधैं सोध्छः
भविष्यमा के हुनेछ?



कुकुर = वर्तमानमा मात्र बाँच्छ



मानिस = भविष्यको चिन्ता (Obsessed)

किन? किनभने:

- न बाघको नङ्ग्रा छ



- न चितुवाको गति छ



- हाम्रो Survival = मस्तिष्कको भविष्य योजना बनाउने क्षमता

चेतना बिना सबैकुरा अर्थहीन हुन्छ!

आधुनिक वैज्ञानिक यो सिद्धान्त प्राचीन वेदको "नाद ब्रह्म" (Nada Brahma) को अवधारणासँग ठ्याक्कै मिल्छ। वैदिक दर्शनमा भनिएको पनि त्यहि छ कि सम्पूर्ण ब्रह्माण्ड ध्वनि (Sound) बाट उत्पन्न

भएको हो। ॐ (OM) त्यो आदिम कम्पन (Primordial Vibration) हो जसबाट सम्पूर्ण सृष्टि प्रकट भएको छ।

ॐ इत्येतदक्षरमिदं सर्वं तस्योपव्याख्यानम् ।
भूतं भवद्भविष्यदिति सर्वमोंकार एव ॥

(माण्डुक्य उपनिषद १.१)

नेपाली अनुवाद: ॐ यो अक्षर (Syllable) नै यो सबै कुरा हो। यसको विस्तृत व्याख्या यस्तो छ: जे भूतकालमा (Past) भयो, जे वर्तमानमा (Present) छ, र जे भविष्यमा (Future) हुनेछ, त्यो सबै ॐकार नै हो।



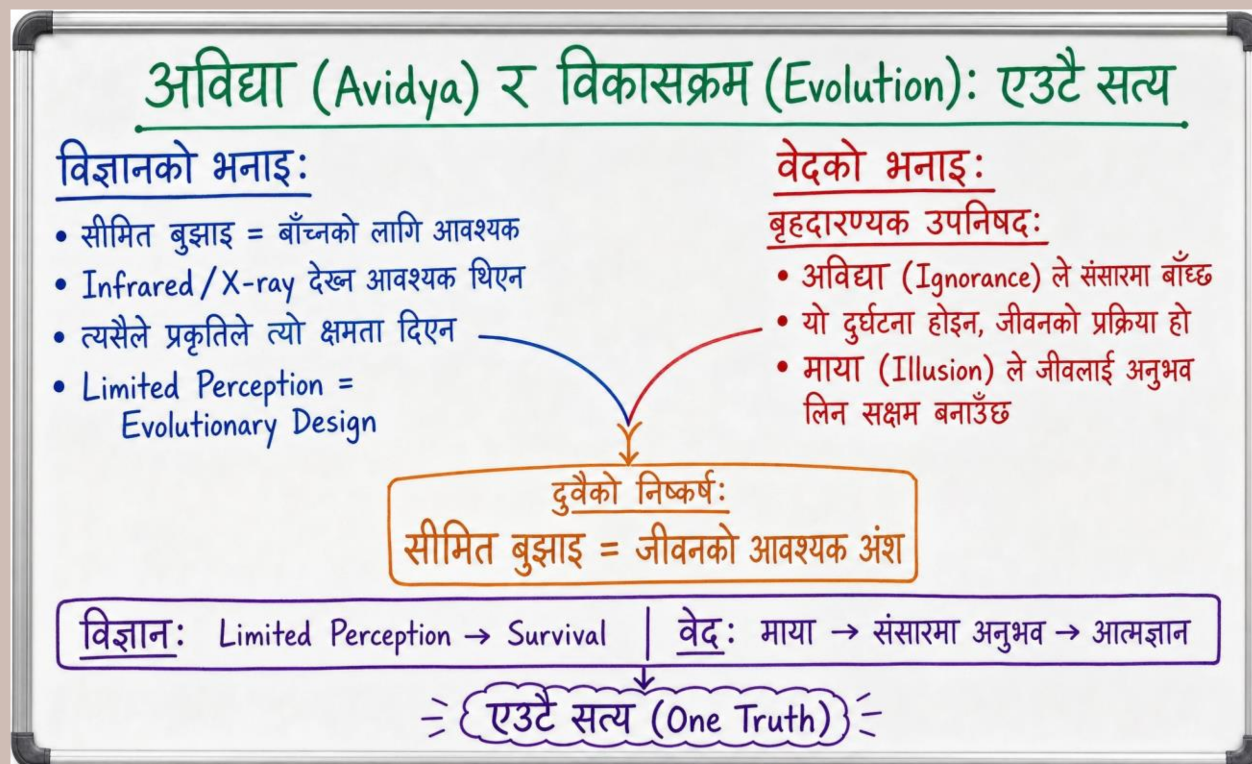






कश्मीर शैव दर्शनको (Kashmir Shaivism) "स्पन्द सिद्धान्त" (Spanda Doctrine) ले पनि परम सत्यलाई चेतनाको कम्पन (Pulsation of Consciousness) मानेको छ। "स्पन्द" भनेको कम्पन, स्पन्दन वा धड्कन हो, जुन समय र स्थान (Space-time) भन्दा पनि पहिलेको मूलभूत स्तरमा अवस्थित एकल एकात्मक कम्पन (Single unitary vibration) हो। स्ट्रिङ थ्योरीले भनेको "एउटै तारको कम्पनबाट सम्पूर्ण ब्रह्माण्ड अस्तित्वमा रहेको" भन्ने सिद्धान्तसँग वेदमा उल्लेखित नाद ब्रह्मको (Nada Brahma) अबधारणा ठ्याक्कै मेल खान्छ।

"ब्रह्माण्डको उत्पत्ति कसरी भयो?" भन्ने प्रश्नको उत्तरमा विज्ञान भन्दछ "बिग ब्याङ" (Big Bang) बाट। तर "बिग ब्याङ" भन्ने शब्दले वास्तवमा हाम्रो अज्ञानतालाई लुकाउँछ; किनभने हामीलाई यो थाहा छैन कि त्यो "ब्याङ" कसले वा के कारणले गराएको हो?



स्ट्रिङ थ्योरी (र आधुनिक क्वान्टम कस्मोलोजी) अनुसार, ब्रह्माण्डमा कुनै "बिग ब्याङ" (Big Bang) जस्ता एकल 'धमाका' भएको थिएन। बरु, ब्रह्माण्ड संकुचित (Collapse) भएर पुनः विस्तारित (Bounce) हुँदै गएको हो। यो अवधारणा "बहु-ब्रह्माण्ड" (Multiverse) को सिद्धान्तमा आधारित छ। जस अनुसार, हाम्रो ब्रह्माण्ड निरन्तर फैलिरहेको वा तन्किइरहेको एउटा फोका (Expanding Bubble) हो। अन्तरिक्षको अनन्ततामा यस्ता अनगिन्ती तन्किइरहेका फोकाहरू (Parallel Universes) अस्तित्वमा छन्। हावामा तैरिएको साबुनको फिँज (Soap bubbles) मा धेरै फोकाहरू भए जस्तै, यी फरक-फरक ब्रह्माण्डहरू पनि एकसाथ अस्तित्वमा तैरिरहेका छन्।

वास्तवमा ब्रह्माण्ड संकुचित भएर फेरि विस्तार (Bounce) भएको हो भन्ने 'बिग बाउन्स' को गणितीय आधार मुख्य रूपमा लुप क्वान्टम ग्रैविटी मोडेल (Loop Quantum Cosmology) हो। यसले भन्छ कि ब्रह्माण्ड कहिल्यै पनि शून्य विन्दु (Singularity) मा खुम्चिन सक्दैन, किनकि स्पेस (Space) को आफ्नै न्यूनतम आकार हुन्छ। जब ब्रह्माण्ड अति धेरै खुम्चिन्छ, तब एउटा "प्रतिकर्षण बल" (Repulsive Force) पैदा हुन्छ र यो फेरि विस्तारित हुन्छ।

ऋग्वेदको (Rig Veda) नासदीय सूक्तले (Nasadiya Sukta) सृष्टिको रहस्यलाई यसरी वर्णन गरेको छ:

नासदासीन्नो सदासीत्तदानीं नासीद्रजो नो व्योमा परो यत् ।
किमावरीवः कुह कस्य शर्मन्नम्भः किमासीद्गहनं गभीरम् ॥

(ऋग्वेद १०.१२९.१)

नेपाली अनुवादः सृष्टिको सुरुवात भन्दा पहिले न त असत् (Non-existence) थियो, न त सत् (Existence) नै थियो। न त अन्तरिक्ष (Space) थियो, न त त्यो भन्दा परको आकाश नै थियो। के कुराले ढाकेको थियो? कहाँ थियो? कसको शरणमा थियो? के त्यो गहन गम्भीर जल (Deep water) थियो?

यो श्लोक के भन्दछ त्यसको राम्ररी मनन गर्नु होस्। आधुनिक भौतिकशास्त्रले बिग ब्याङ भन्दा पहिले के थियो भन्ने प्रश्नमा जुन अनिश्चितता (Uncertainty) देखाउँछ, ठ्याक्कै त्यही अनिश्चितता हजारौं वर्ष पहिले नै ऋग्वेदमा व्यक्त भइसकेको छ। सृष्टिको मूल रहस्य विज्ञान र वेद दुवैका लागि समान रूपमा गहन छ।

भागवत पुराण (Bhagavata Purana) र विष्णु पुराणमा (Vishnu Purana) पनि अनगिन्ती ब्रह्माण्डहरूको (Multiple Universes) वर्णन गरिएको छ। प्रत्येक ब्रह्माण्डको आफ्नै ब्रह्मा (Creator) हुन्छन्, आफ्नै सृष्टि चक्र (Creation Cycle) हुन्छ। स्ट्रिङ थ्योरीले ११ आयामहरू (11 Dimensions) को कुरा गर्छ, र वैदिक साहित्यमा १४ लोकहरू (14 Worlds) को वर्णन छ। दुवैले एउटै सत्यतर्फ औंल्याउँछन्: हामीले देख्ने संसार ब्रह्माण्डको एक अत्यन्त सानो अंश मात्र हो।

जीवनको अर्थ:
विज्ञान र दर्शनको संगम (Meaning of Life: Science meets Philosophy)

जीवनको अर्थ के हो? ब्रह्माण्डमा जीवनको कार्य (Function) के हो? विज्ञान जीवनको विश्वव्यापी अर्थ (Universal Meaning) के हो भन्ने बारेमा हाल सम्म पनि अलमलमा छ। कारण पहिल्याउन सकेको छैन। विज्ञानका अनुसार प्रत्येक व्यक्तिले आफ्नो सोच अनुरुप जीवनको अर्थ (Individual Meaning) निर्माण गर्दछ। प्रत्येक व्यक्तिले आफ्नो संसार र त्यस संसार भित्रको अर्थ आफैं बनाउँछ। त्यो अर्को व्यक्तिको अर्थभन्दा फरक हुन सक्छ। तर "उसको लागि भने त्यो पर्याप्त छ। वेदान्त दर्शनको (Vedanta Philosophy) दृष्टिकोण भने एक गहिरो सत्यसँग जोडिन्छ। वेदान्तमा भनिएको छ कि जीवात्मा (Individual Soul) ले आफ्नो स्वरूप (True Nature) बिर्सेर संसारमा अर्थ खोज्छ। तर वास्तवमा उसको स्वरूप नै परमात्मा (Supreme Consciousness) हो। जीवनको अर्थ बाहिर छैन, भित्र छ।

तत्त्वमसि ।

(छान्दोग्य उपनिषद ६.८.७)

नेपाली अनुवाद: "त्यो तिमी नै हौ।" (That thou art.) अर्थात् जुन परम सत्य (Ultimate Reality) लाई तिमी बाहिर खोजिरहेका छौ, त्यो तिमी आफैं हौ।

विज्ञानको अनुमानमा हरेक व्यक्तिलेजीवनको आफ्नै अर्थ निर्माण गर्दछ। वेदको अबधारणा अनुरुप वेदान्तले भनेको "तत्त्वमसि" को अर्थ भित्र विज्ञानले गरेको अनुमानको समेत समेटिएको देखिन्छ। दुवै एउटै दिशामा औंल्याउँछन। जीवनको अर्थ कुनै बाह्य शक्तिले दिँदैन। यो हाम्रो भित्री चेतनाको अनुभव हो।

धर्मको विकासक्रम: सामाजिक गम
(Religion: The Evolutionary Glue)

वैज्ञानिकहरुको विज्ञान सम्मतको बुझाइमा जनावरहरूमा समूहलाई (Group) जोडेर राख्ने शक्ति "अल्फा मेल" (Alpha Male) अर्थात् सबैभन्दा बलियो नेता हो। तर मानिसहरू बुद्धिमान भएपछि सबैले नेतृत्वको दाबी गर्न थाले। जन जातिहरू (Tribes) भत्किन थाले। त्यसबेला एक व्यक्तिले भन्यो: "म तिमीभन्दा बलियो छु। र म सँग म भन्दा पनि बलियो कोही छ। त्यो हो ईश्वर (God)। यदि तिमीले मेरो कुरा मानेनौ भने ईश्वरले तिमीलाई दण्ड दिनेछन्। वैज्ञानिकहरुको विश्वास अनुरुप ईश्वर एक त्यस्तो गम (Glue) हो जसले बुद्धिमान प्राणीहरूलाई (Sentient beings) एकसाथ जोडेर राख्छ । जब तिनीहरूलाई एकसाथ राख्ने अरू कुनै कारण बाँकी रहँदैन। धर्मको उद्देश्य (Purpose) बुद्धिमान, विवादी (Bickering) मानिसहरूलाई एक समाजमा बाँधेर राख्नु हो। यो दृष्टिकोण वैदिक परम्परामा पनि प्रतिबिम्बित छ। ऋग्वेदको प्रसिद्ध सूक्तमा भनिएको छ:

संगच्छध्वं संवदध्वं सं वो मनांसि जानताम् ।
देवा भागं यथा पूर्वे सञ्जानाना उपासते ॥

(ऋग्वेद १०.१९१.२)

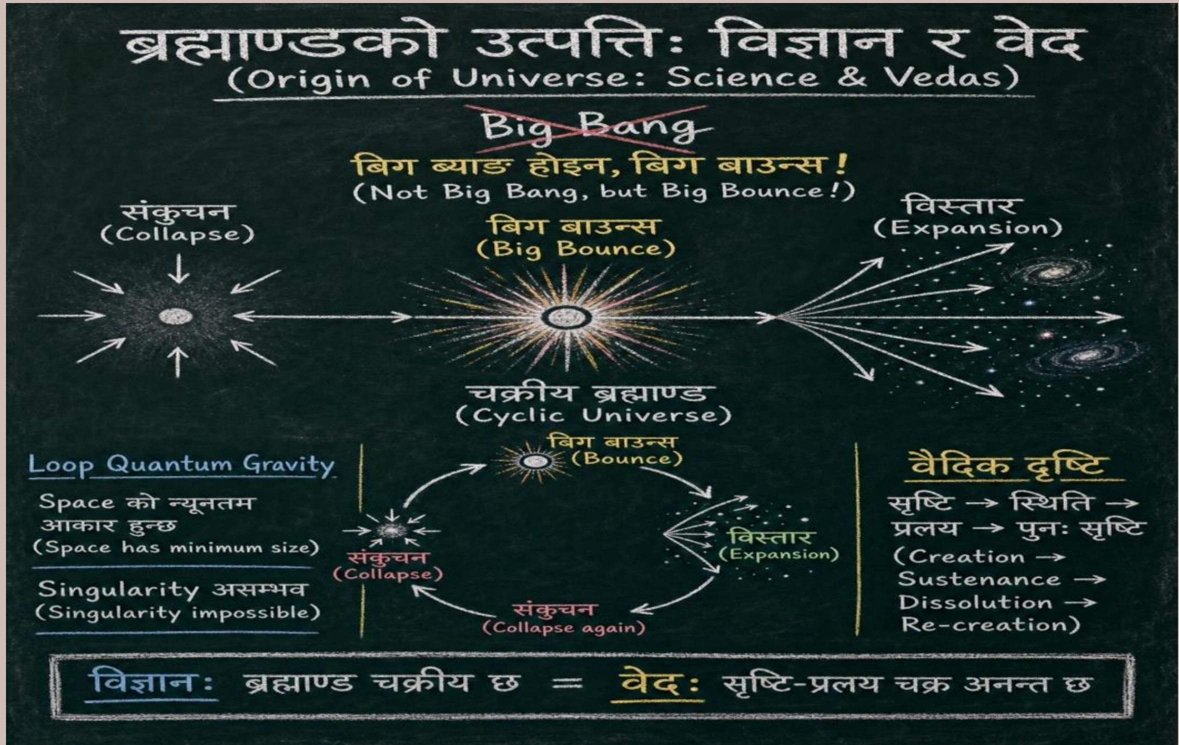
नेपाली अनुवाद: सँगसँगै हिँड, सँगसँगै बोल, तिमीहरूका मनहरू एकअर्कालाई जानून्। जसरी पुरातन देवताहरूले आफ्नो भाग (Share) मिलेर ग्रहण गर्थे, त्यसरी नै तिमीहरू पनि गर।

वेदले पनि धर्मलाई समाजलाई एकजुट राख्ने शक्तिको रूपमा प्रस्तुत गरेको छ। त्यसैले वैज्ञानिक विश्लेषण र वैदिक दृष्टिकोण दुवैले धर्मलाई मानव सभ्यताको एक आवश्यक सामाजिक संरचना (Social structure) को रूपमा स्वीकार गरेको देखिन्छ।

उपसंहार: अनन्त चेतनाको एक अंश
(Conclusion: A Fragment of Infinite Consciousness)

हामीले देख्ने संसार सम्पूर्ण सत्य होइन। यो हाम्रो इन्द्रिय र मस्तिष्कले निर्माण गरेको एक सीमित चित्र मात्र हो। विज्ञानले प्रमाणित गरेको छ कि हामी ब्रह्माण्डको ९९.९९ प्रतिशतभन्दा बढी हिस्सालाई देख्नै सक्दैनौं। हाम्रो मस्तिष्कले बनाएको "वास्तविकता" एक नियन्त्रित भ्रम (Controlled Hallucination) मात्र हो। तर यो कुरा निराशाजनक होइन, बरु मुक्तिदायक (Liberating) छ। जब हामी बुझ्छौं कि हाम्रो अहंकार (Ego), हाम्रो डर, हाम्रो चिन्ता सबै यस सीमित बुझाइको उपज मात्र हुन्, तब हामी ती बन्धनहरूबाट मुक्त हुन सक्छौं।

हजारौं वर्ष अघि हाम्रा ऋषिहरूले यही कुरा भनेका थिए। माया (Illusion) लाई चिन्नुहोस्, र तपाईं मुक्त हुनुहुनेछ। ब्रह्माण्डको विशालता अगाडि हामी अत्यन्त सानो छौं। तर सँगसँगै हामी त्यही अनन्त चेतनाको (Infinite Consciousness) एक अंश हौं। जसरी समुद्रको एक थोपा (Drop) पनि समुद्र नै हो, त्यसरी नै हामी प्रत्येक त्यो विशाल चेतनाको एक अभिव्यक्ति हौं। यही बोधले हामीलाई विनम्र बनाउँछ, शान्त बनाउँछ, र जीवनको वास्तविक सौन्दर्य (True beauty of life) अनुभव गराउँछ।



पूर्णमदः पूर्णमिदं पूर्णात्पूर्णमुदच्यते ।
पूर्णस्य पूर्णमादाय पूर्णमेवावशिष्यते ॥ (ईशावास्य उपनिषद, शान्ति मन्त्र)

नेपाली अनुवादः त्यो (परम सत्य) पूर्ण छ। यो (दृश्य जगत्) पनि पूर्ण छ। पूर्णबाट पूर्ण निस्कन्छ। पूर्णबाट पूर्ण निकालेपछि पनि पूर्ण नै बाँकी रहन्छ।

यही नै विज्ञान र वेदको अन्तिम सन्देश हो: वास्तविकता हाम्रो बुझाइभन्दा कहिँ विशाल, कहिँ गहिरो, र कहिँ सुन्दर छ। हाम्रो काम यो भ्रमको पर्दा (Veil of illusion) हटाएर त्यो अनन्त सत्यतर्फ बढ्नु हो।

11 Dimensions (११ आयाम)	=	14 Lokas (१४ लोक)
Multiverse	=	अनन्त ब्रह्माण्ड
हामीले देख्ने संसार	=	ब्रह्माण्डको एक सानो अंश मात्र

११ आयाम र १४ लोक (11 Dimensions & 14 Worlds)

String Theory (स्ट्रिङ थ्योरी)

1-2-3 : देखिने 3 आयाम
(3 Visible Dimensions)

उचाइ (Height)
लम्बाइ (Length)
चौडाइ (Width)

4 देखि 11 : लुकेका (कुच्चिएका) आयामहरु
(4 to 11 : Hidden (curled-up) dimensions)

4 5 6 7
8 9 10 11

3 देखिने + ८ लुकेका = ११ आयाम
(3 visible + 8 hidden = 11 dimensions)

दुवैको सार
(Essence of both):

हामीले देख्ने संसार = वास्तविकताको सानो अंश मात्र
(What we see = tiny fraction of reality)

वैदिक ब्रह्माण्ड (Vedic Universe)

1 सत्यलोक
2 तपोलोक
3 जनलोक
4 महलोक
5 स्वर्गलोक
6 भुवलोक

ऊर्ध्व लोक (उच्च लोक) ७ लोक (7 Upper Worlds)

7 भूलोक (पृथ्वी)

8 अतल
9 वितल
10 सुतल
11 तलातल
12 महातल
13 रसातल
14 पाताल

अधोलोक (तलका लोक) ७ लोक (7 Lower Worlds)

निष्कर्ष : वेद र विज्ञान दुवैले बहु-आयामिक वास्तविकता स्वीकारछन्
(Both Veda & Science accept multi-dimensional reality)

स्ट्रिङ फिल्ड थ्योरी र नाद ब्रह्म
(String Field Theory = Nada Brahma)

एउटै तार
(One String)

फरक कम्पन = फरक कण
(Different Vibration = Different Particle)

Mode 1 — Electron (इलेक्ट्रोन)
Mode 2 — Proton (प्रोटोन) ~10^{-15} m
Mode 3 — Neutron (न्युट्रोन) ~10^{-15} m
Mode 4 — Photon (फोटोन) $c = 3\times10^{8}$ m/s

सितारको तार = ब्रह्माण्डको तार

ॐ = आदिम कम्पन (Primordial Vibration)

विज्ञान : सम्पूर्ण ब्रह्माण्ड = एउटै तारको कम्पन
=
वेद : सम्पूर्ण ब्रह्माण्ड = ॐ को कम्पन (नाद ब्रह्म)

एउटै तार, अनेक स्वर (One String, Many Notes)

विभिन्न कम्पन ढाँचा (Different Vibration Patterns)

एउटै तार (One String)

1. प्रथम हार्मोनिक (1st Harmonic) = Electron
2. दोस्रो हार्मोनिक (2nd Harmonic) = Quark
3. तेस्रो हार्मोनिक (3rd Harmonic) = Photon
4. चौथो हार्मोनिक (4th Harmonic) = Graviton
5. पाँचौं हार्मोनिक (5th Harmonic) = Neutrino
6. छेटौं हार्मोनिक (6th Harmonic) = Higgs Boson

जसरी सितारको एउटै तारबाट (Just as from one sitar string)

सा Sa, रे Re, ग Ga, म Ma, प Pa, ध Dha, नि Ni

String Theory (आधुनिक विज्ञान)

One String + Different Vibrations = All Particles

VS

नाद ब्रह्म (वैदिक दर्शन)

ॐ + Different Frequencies = सम्पूर्ण सृष्टि

सम्पूर्ण ब्रह्माण्ड एक सांगीतिक कम्पन हो (The entire universe is a musical vibration)

माण्डुक्य उपनिषद् र String Theory

कश्मीर शैव दर्शन

स्पन्द = कम्पन (Spanda = Vibration)

परम चेतनाको धड्कन (Pulsation of Supreme Consciousness)

ॐ

भूतकाल (Past)

वर्तमान (Present)

भविष्य (Future)

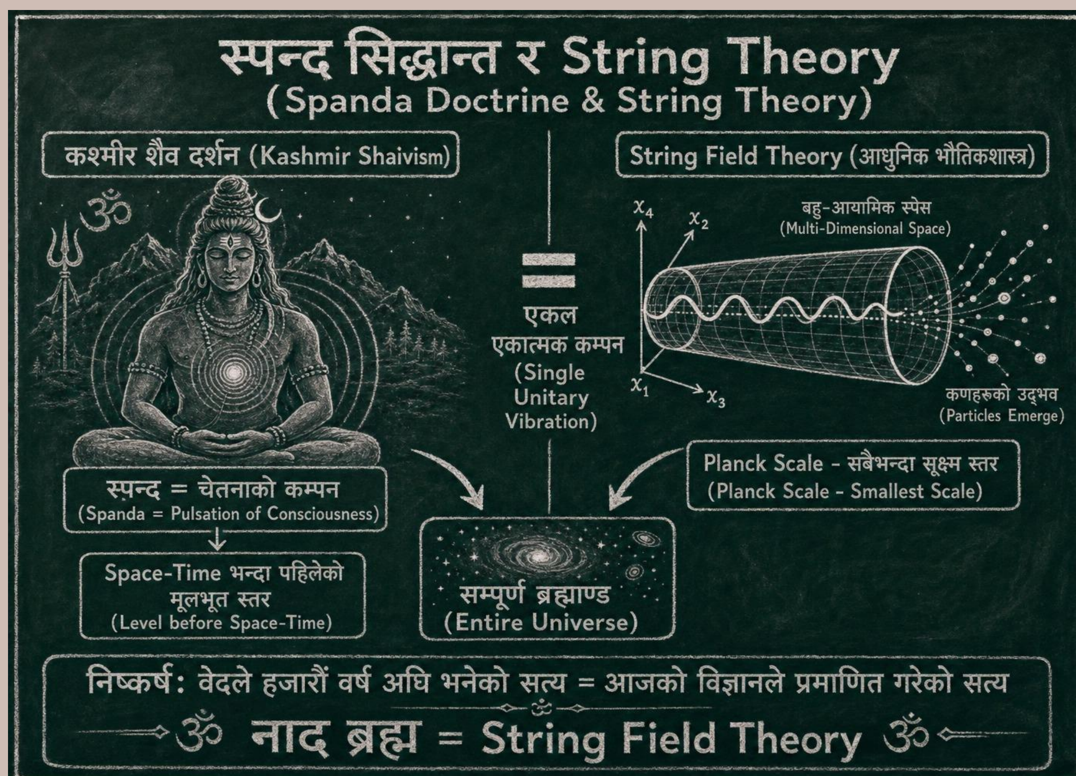
ॐ इत्येतदक्षरमिदं सर्वं तस्योपव्याख्यानम्

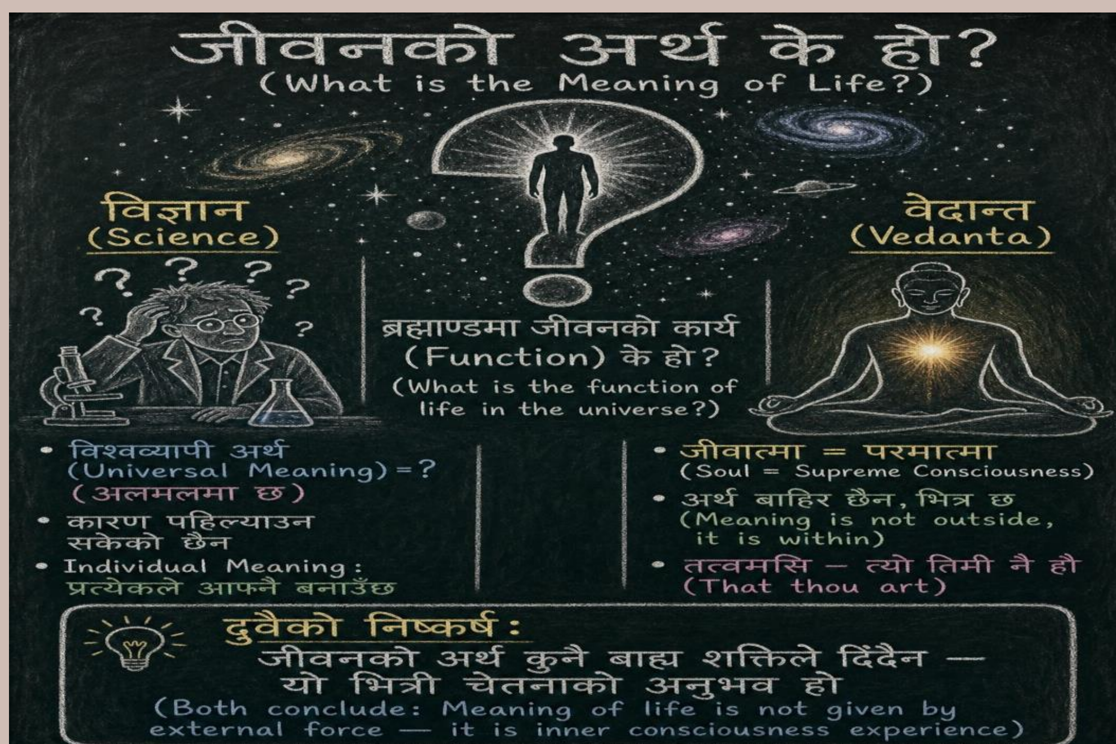
ॐ यो अक्षर नै यो सबै कुरा हो। जे भूतकालमा भयो, जे वर्तमानमा छ, र जे भविष्यमा हुनेछ — सबै ॐ कार नै हो।

String Theory

Fundamental String creates Space-Time

String Theory: One vibration ⟶ All matter & energy = वेद: ॐ → सम्पूर्ण सृष्टि


स्पन्द सिद्धान्त र String Theory
(Spanda Doctrine & String Theory)
कश्मीर शैव दर्शन (Kashmir Shaivism)
String Field Theory (आधुनिक भौतिकशास्त्र)
बहु-आयामिक स्पेस
(Multi-Dimensional Space)
एकल एकात्मक कम्पन
(Single Unitary Vibration)
कणहरूको उद्भव
(Particles Emerge)
Planck Scale - सबैभन्दा सूक्ष्म स्तर
(Planck Scale - Smallest Scale)
स्पन्द = चेतनाको कम्पन
(Spanda = Pulsation of Consciousness)
Space-Time भन्दा पहिलेको मूलभूत स्तर
(Level before Space-Time)
सम्पूर्ण ब्रह्माण्ड
(Entire Universe)
निष्कर्ष: वेदले हजारौं वर्ष अघि भनेको सत्य = आजको विज्ञानले प्रमाणित गरेको सत्य
ॐ नाद ब्रह्म = String Field Theory ॐ

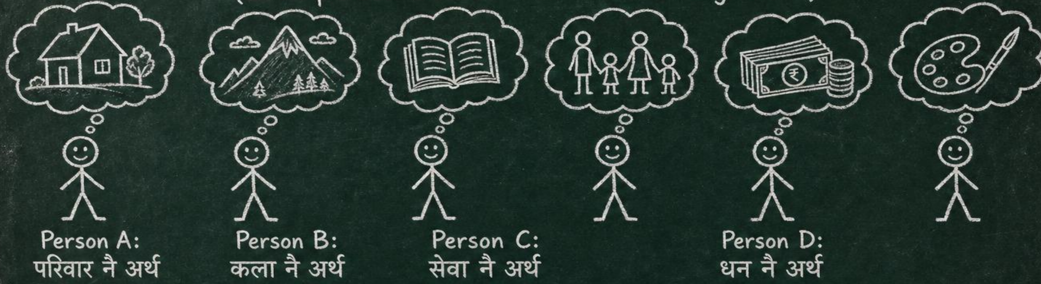

जीवनको अर्थ के हो?
(What is the Meaning of Life?)
विज्ञान
(Science)
वेदान्त
(Vedanta)
ब्रह्माण्डमा जीवनको कार्य (Function) के हो?
(What is the function of life in the universe?)
• विश्वव्यापी अर्थ (Universal Meaning) = ? (अलमलमा छ)
• कारण पहिल्याउन सकेको छैन
• Individual Meaning : प्रत्येकले आफ्नै बनाउँछ
• जीवात्मा = परमात्मा (Soul = Supreme Consciousness)
• अर्थ बाहिर छैन, भित्र छ (Meaning is not outside, it is within)
• तत्वमसि — त्यो तिमी नै हौ (That thou art)
दुवैको निष्कर्ष:
जीवनको अर्थ कुनै बाह्य शक्तिले दिंदैन — यो भित्री चेतनाको अनुभव हो
(Both conclude: Meaning of life is not given by external force — it is inner consciousness experience)

विज्ञानको दृष्टिः जीवनको अर्थ

(Science's View: Meaning of Life)

प्रत्येक व्यक्तिले आफ्नो सोच अनुरूप जीवनको अर्थ निर्माण गर्दछ

(Each person creates their own meaning of life)



Person A: परिवार नै अर्थ

Person B: कला नै अर्थ

Person C: सेवा नै अर्थ

Person D: धन नै अर्थ

विज्ञानको स्वीकार्य (Science accepts):

- विश्वव्यापी अर्थ (Universal Meaning) = अज्ञात (Unknown)
- Individual Meaning = प्रत्येकले आफैं बनाउँछ
- उसको लागि भने त्यो पर्याप्त छ (That is sufficient for them)

तर यो प्रश्न रहन्छः किन ब्रह्माण्डले जीवन सिर्जना गर्‍यो?

(But the question remains: Why did the universe create life?)

वेदान्त दर्शनः तत्वमसि (Vedanta: Tat Tvam Asi)

बाहिर खोज्दा = भेटिँदैन

(Searching outside = Never find)



तत्वमसि।

(छान्दोग्य उपनिषद् ६.८.७)

नेपाली अनुवादः त्यो तिमी नै हौ।

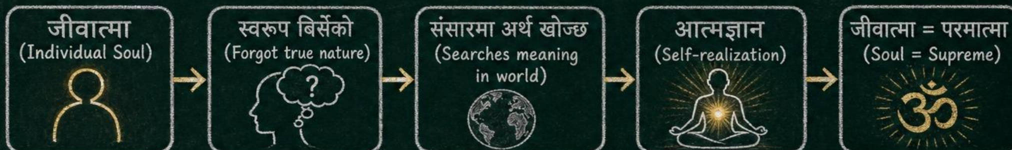
(That thou art.)

जुन परम सत्य (Ultimate Reality) लाई तिमी बाहिर खोजिरहेका छौ, त्यो तिमी आफैं हौ।

भित्र हेर्दा = भेटिन्छ

(Looking within = Found!)







जीवनको अर्थ = आफ्नो वास्तविक स्वरूप चिन्नु

(Meaning of life = Knowing your true self)

विज्ञान र वेदान्तः एउटै दिशा
(Science & Vedanta: Same Direction)

विज्ञानको बाटो
(Path of Science)

① Universal Meaning = Unknown
② Individual Meaning = Self-created
③ प्रत्येकले आफ्नै बनाउँछ
④ बाह्य शक्तिले दिंदैन

वेदान्तको बाटो
(Path of Vedanta)

① जीवात्मा = परमात्मा
② अर्थ भित्र छ
③ तत्त्वमसि = त्यो तिमी नै हौ
④ आत्मज्ञान नै मुक्ति

साझा निष्कर्ष (Common Conclusion):

जीवनको अर्थ कुनै बाह्य शक्तिले दिंदैन —
यो हाम्रो भित्री चेतनाको अनुभव हो
(No external force gives meaning —
it is our inner consciousness experience)

वेदान्तको तत्त्वमसि भित्र विज्ञानको अनुमान पनि समेटिएको छ
(Vedanta's Tat Tvam Asi encompasses Science's conclusion too)

धर्मः विकासक्रमको सामाजिक गोंद
(Religion: The Evolutionary Glue)

जनावरहरुमाः
Alpha Male ले समूह जोंड्छ
(In animals: Alpha Male holds group together)

मानिस बुद्धिमान भएपछिः
सबैले नेतृत्वको दाबी गरे
(After humans became intelligent: Everyone claimed leadership)

जनजातिहरु भत्किन थाले
(Tribes started breaking apart)

ॐ

म तिमीभन्दा बलियो छु। र मसँग मभन्दा पनि बलियो कोही छ — ईश्वर!
(I am stronger than you. And someone even stronger than me exists — God!)

यदि तिमीले मेरो कुरा मानेनौ भने ईश्वरले दण्ड दिनेछन्
(If you disobey, God will punish you)

ईश्वर एक गम (Glue) हो
जसले बुद्धिमान प्राणीहरुलाई
एकसाथ जोडेर राख्छ

धर्म = गम
(Religion = Glue)

ऋग्वेद १०.१९१.२: संगच्छध्वम्
(Rig Veda: Walk Together)

संगच्छध्वं संवदध्वं
सं वो मनांसि जानताम्।
देवा भागं यथा पूर्वे
सञ्जानाना उपासते ॥

एकता

संगच्छध्वम्

समभाव

देवा भागं यथा पूर्वे

सँगसँगै हिँड, सँगसँगै बोल,
तिमीहरुका मनहरू एकअर्कालाई जानून्।
जसरी पुरातन देवताहरुले आफ्नो
भाग मिलेर ग्रहण गर्थे,
त्यसरी नै तिमीहरु पनि गर।

वैज्ञानिक दृष्टि:
धर्म = Social Structure
जसले सभ्यता टिकाउँछ

=

वैदिक दृष्टि:
धर्म = समाजलाई एकजुट
राख्ने शक्ति

उपसंहार: अनन्त चेतनाको एक अंश
(Conclusion: A Fragment of Infinite Consciousness)

हामीले देख्ने संसार =
सम्पूर्ण सत्य होइन
(What we see is NOT
complete truth)

ब्रह्माण्डको 99.99%
देख्न सक्दैनौं
(Cannot see 99.99%
of universe)

मस्तिष्कले बनाएको
वास्तविकता = नियन्त्रित भ्रम
(Controlled Hallucination)

अहंकार (Ego), डर (Fear),
चिन्ता (Worry) =
सीमित बुझाइको उपज मात्र
(Products of limited
understanding)

माया (Illusion) लाई चिन्नुहोस् = मुक्ति
(Recognize Maya = Liberation)

समुद्रको एक थोपा
पनि समुद्र नै हो
(A drop of ocean
is also the ocean)

हामी
(We)

हामी प्रत्येक त्यो विशाल
चेतनाको एक अभिव्यक्ति हौं
(We each are an expression
of that vast consciousness)

अनन्त चेतना
(Infinite Consciousness)

निद्रा किन त्यति धरै महत्वपूर्ण छ ? स्मृति (memory) मस्तिष्कमा कसरी छरिएर रहेको हुन्छ ?

हाम्रो मस्तिष्कले उत्पादन गरेको ऊर्जालाई सूचना भण्डारण गर्न प्रयोग गर्ने प्रक्रियालाई सिन्याप्टिक प्लास्टिसिटी (synaptic plasticity) भनिन्छ। जब तपाईं केही नयाँ कुरा सिक्नुहुन्छ वा अनुभव गर्नुहुन्छ, तपाईंका न्यूरोनहरूले एक-अर्कासँग सञ्चार गर्दा सिन्याप्स (synapse) भनिने दुई न्यूरोन बीचको सानो खाली ठाउँमा रासायनिक र विद्युतीय सङ्केतहरू पठाउँछन्। यो सञ्चार प्रक्रियाका लागि प्रशस्त ATP ऊर्जा खर्च हुन्छ। स्मृतिको 'भौतिक रूप' भनेको कुनै दराजमा राखिएको फाइल जस्तो होइन, बरु यो न्यूरोनहरू बीचको सम्बन्धको मजबुती (strength of connections) हो। जब कुनै सूचना बारम्बार दोहोरिन्छ, मस्तिष्कले ऊर्जा खर्च गरेर ती न्यूरोनहरू बीचको बाटोलाई भौतिक रूपमै बलियो बनाउँछ, जसलाई लङ-टर्म पोटेन्सिएसन (Long-term Potentiation - LTP) भनिन्छ।

यो स्मृति कसरी भौतिक रूपमा भण्डारण हुन्छ भन्ने कुरा अझ रोचक छ। जब एउटा स्मृति बन्छ, मस्तिष्कले ऊर्जा प्रयोग गरेर नयाँ प्रोटिनहरू (proteins) संश्लेषण गर्छ। यी प्रोटिनहरूले सिन्याप्सको आकार बदल्छन् वा नयाँ स-साना संरचनाहरू, जस्तै डेन्ड्रिटिक स्पाइन्स (dendritic spines), निर्माण गर्छन्। यसको अर्थ, तपाईंको हरेक स्मृति तपाईंको मस्तिष्कको भौतिक संरचनामा आएको एउटा सूक्ष्म

परिवर्तन हो। यसरी, सूचनाहरू विद्युतीय सङ्केतको रूपमा भित्रिन्छन् र ऊर्जाको मद्दतले न्यूरल नेटवर्क (neural network) को भौतिक संरचनामा 'छाप' को रूपमा बसिहाल्छन्।

यस प्रक्रियालाई अझ गहिराइमा बुझ्दा, हाम्रो स्मृति कुनै एउटा निश्चित ठाउँमा मात्र हुँदैन। यो मस्तिष्कको विभिन्न भागहरूमा छरिएर रहेको हुन्छ। उदाहरणका लागि, कुनै घटनाको 'दृश्य' एउटा भागमा, 'ध्वनि' अर्को भागमा र त्योसँग जोडिएको 'भावना' अर्कै भागमा भण्डारण हुन्छ। जब तपाईं केही सम्झनुहुन्छ, तपाईंको मस्तिष्कले ती सबै छरिएका भौतिक संरचनाहरूलाई ऊर्जाको प्रयोग गरी पुनः सक्रिय गराउँछ र एउटा पूर्ण स्मृतिको रूपमा जोडिदिन्छ। यो ठ्याक्कै एउटा संगीतको रेकर्डिङलाई फेरि बजाए जस्तै हो, जहाँ भौतिक रूपमा कुँदिएका रेखाहरू (Grooves) बाट संगीत निस्कन्छ। यदि ऊर्जाको यो प्रवाह र प्रोटिनको संरचनामा हुने परिवर्तन बन्द हुने हो भने, हाम्रा सबै स्मृतिहरू क्षणभरमै हराएर जानेछन्।

स्मृति (memory) मस्तिष्कमा कसरी छरिएर रहेको हुन्छ भन्ने कुरालाई एउटा जीवन्त उदाहरणबाट अझ प्रष्ट पारौं। मानौं, तपाईंले केही वर्ष पहिले 'तपाईंको मनपर्ने रेष्टुरेन्टमा खाएको मिठो खाना' को एउटा सम्झना छ। वैज्ञानिक रूपमा हेर्दा, यो एउटा मात्र फाइल होइन, बरु मस्तिष्कका विभिन्न विभागहरूमा छरिएका विवरणहरूको सँगालो हो। दृश्य (Visuals): त्यो रेष्टुरेन्टको सजावट, खानाको रंग र तपाईंसँगै बसेका मानिसहरूको अनुहार मस्तिष्कको पछाडिको भाग (Occipital Lobe) मा भण्डारण हुन्छ। ध्वनि (Sound): त्यहाँ बजेको संगीत, भाँडाकुँडाको आवाज वा साथीहरूको हाँसो मस्तिष्कको छेउतिरको भाग (Temporal Lobe) मा सुरक्षित हुन्छ। गन्ध र स्वाद (Smell and Taste): त्यो खानाको मिठो बासना र स्वादको स्मृति (Olfactory and Gustatory cortex) मा बस्छ। भावना (Emotion): त्यो बेला तपाईं कति खुसी वा उत्साहित हुनुहुन्थ्यो भन्ने कुरा मस्तिष्कको गहिराइमा रहेको (Amygdala) मा छापिएको हुन्छ। जब तपाईं आज बसेर त्यो दिनको बारेमा सोच्नुहुन्छ, तब तपाईंको मस्तिष्कले ठूलो मात्रामा ATP ऊर्जा खर्च गरेर यी सबै अलग-अलग भागहरूमा रहेका 'न्यूरल नेटवर्क' हरूलाई एकैसाथ सक्रिय गराउँछ। यो ठ्याक्कै एउटा फिल्मको 'एडिटिङ' (editing) गरे जस्तै हो, जहाँ भिडियो एकातिर, अडियो अर्कोतिर र संगीत अर्कै फाइलमा हुन्छ, तर प्ले गर्दा ती सबै मिलेर एउटा पूर्ण चलचित्र बन्छन्।

यसलाई अझै सरल उदाहरण बाट बुझ्न कोशिस गरौ। एउटा अर्केस्ट्रा (Orchestra) लाई सम्झनुहोस्। त्यहाँ बाँसुरी बजाउने, गितार बजाउने र ड्रम बजाउने मानिसहरू अलग-अलग बसेका हुन्छन्। यदि कसैले गीत गाउनु छैन भने उनीहरू चुपचाप बस्छन् (यही हाम्रो 'स्मृति' को भौतिक रूप हो)। तर जब 'कन्डक्टर' (हाम्रो मस्तिष्कको Hippocampus) ले इसारा गर्छ, तब सबैले एकैसाथ बजाउन थाल्छन् र एउटा सुन्दर धुन निस्कन्छ। सम्झना आउनु भनेको त्यही धुन बज्नु हो। यदि तपाईंको मस्तिष्कमा ऊर्जाको प्रवाह रोकियो वा ती न्यूरोनहरू बीचको भौतिक 'प्रोटिन ढाँचा' (जुन ती संगीतकारहरू बस्ने कुर्सी जस्तै हुन्) बिग्रियो भने, अर्केस्ट्राका मानिसहरू त त्यहीँ हुन्छन् तर उनीहरूले मिलेर धुन निकाल्न सक्दैनन्। परिणाम स्वरूप, हाम्रो स्मृति हराउँछ।

मस्तिष्कले सुतेको बेला स्मृतिलाई 'सफा' गर्ने र 'स्थायी' बनाउने प्रक्रिया साँच्चै नै एउटा व्यस्त कारखानाको नाइट सिफ्ट (night shift) जस्तै हुन्छ। जब तपाईं सुत्नुहुन्छ, तपाईंको चेतना आराममा भए पनि मस्तिष्कले झन् महत्त्वपूर्ण कामहरू गरिरहेको हुन्छ। दिउँसोभरि तपाईंले जे-जे सिक्नुहुन्छ वा अनुभव गर्नुहुन्छ, ती सबै कुराहरू मस्तिष्कको हिप्पोक्याम्पस (hippocampus) भनिने भागमा 'अस्थायी'

रूपमा भण्डारण भएका हुन्छन्। यो एउटा र्याम (RAM) जस्तै हो, जहाँ ठाउँ सीमित हुन्छ। तपाईं सुतेको बेला, मस्तिष्कले ऊर्जा खर्च गरेर ती अस्थायी स्मृतिहरूलाई सेरेब्रल कोर्टेक्स (cerebral cortex) भनिने 'लामो अवधिको भण्डारण' (Hard Drive) मा स्थानान्तरण गर्छ। यसैले गर्दा, राम्ररी सुतेपछि मात्रै हामीले अघिल्लो दिन पढेका कुराहरू लामो समयसम्म सम्झन सक्छौँ।

तपाईंको मस्तिष्क दिनभरि सक्रिय रहँदा त्यहाँ धेरै 'जैविक फोहोर' जम्मा हुन्छ। न्यूरोनहरूले ऊर्जा खपत गर्दा बिटा-एमाइलोइड (beta-amyloid) जस्ता विषाक्त प्रोटिनहरू उप-उत्पादनका रूपमा निस्कन्छन्। तपाईं सुतेको बेला मस्तिष्कका कोशिकाहरू थोरै खुम्चिन्छन्, जसले गर्दा कोशिका बीचको खाली ठाउँ बढ्छ। त्यसपछि सेरेब्रोस्पाइनल फ्लुइड (cerebrospinal fluid) ले पूरै मस्तिष्कलाई 'धुने' वा पखाल्ने काम गर्छ। यदि यो सफाइ प्रक्रिया (Glymphatic system) नहुने हो भने, ती फोहोरहरूले न्यूरोन बीचको सञ्चारमा बाधा पुर्‍याउँछन्, जसले गर्दा अल्जाइमर जस्ता रोगहरू लाग्न सक्छन्।

मस्तिष्कको ऊर्जा सीमित हुन्छ, त्यसैले यसले सबै कुरा सम्झिराख्न सक्दैन। सुतेको बेला मस्तिष्कले सिन्याप्टिक प्रुनिङ (synaptic pruning) गर्छ। यसको अर्थ, जुन सूचनाहरू अनावश्यक छन् (जस्तै: आज बिहान तपाईंले बाटोमा देख्नुभएको गाडीको नम्बर), ती न्यूरोन बीचका सम्बन्धहरूलाई मस्तिष्कले कमजोर बनाएर चुँडाइदिन्छ। यसले गर्दा महत्त्वपूर्ण स्मृतिहरूका लागि ठाउँ र ऊर्जा बचत हुन्छ। यो ठ्याक्कै एउटा मालीले बोटबिरुवाका नचाहिने हाँगाहरू काटेर त्यसलाई स्वस्थ बनाए जस्तै हो।

यसरी, सुत्नु भनेको मस्तिष्क 'बन्द' हुनु होइन। यो त ऊर्जाको प्रयोग गरेर दिनभरिको सूचनालाई व्यवस्थित (organize) गर्ने, फोहोर सफा (clean) गर्ने र भोलिको लागि तयार (prepare) हुने प्रक्रिया हो। त्यसैले, "अस्तित्वको निरन्तरता" को लागि गहिरो निद्रा अनिवार्य छ।

सपना देख्ने प्रक्रिया मस्तिष्कको सबैभन्दा रहस्यमय र रोचक कार्यहरू मध्ये एक हो। जब तपाईं REM (Rapid Eye Movement) निद्राको अवस्थामा पुग्नुहुन्छ, तपाईंको मस्तिष्क दिउँसोको जत्तिकै सक्रिय हुन्छ। सपना देख्दा तपाईंको मस्तिष्कले भर्खरैका स्मृतिहरू र पुराना अनुभवहरूलाई आपसमा मिसाउने काम गर्छ। यसलाई 'अफलाइन प्रोसेसिङ' (offline processing) भन्न सकिन्छ। मस्तिष्कको हिप्पोक्याम्पस (hippocampus) ले दिउँसोका घटनाहरूलाई बाहिर निकाल्छ र सेरेब्रल कोर्टेक्स (cerebral cortex) मा रहेका पुराना स्मृतिहरूसँग जोड्न थाल्छ। कहिलेकाहीँ यी स्मृतिहरू एकअर्कासँग नमिल्ने खालका हुन्छन्, जसले गर्दा सपनाहरू अनौठा र तर्कहीन (illogical) देखिन्छन्।

सपनाको एउटा मुख्य काम भनेको हाम्रा भावनाहरूलाई सन्तुलित गर्नु हो। मस्तिष्कको एमिग्डाला (amygdala), जसले डर र भावनाहरू नियन्त्रण गर्छ, सपना देख्दा निकै सक्रिय हुन्छ। यसले दिनभरिको तनाव वा डरलाई सपनाको माध्यमबाट बाहिर निकाल्ने प्रयास गर्छ। रोचक कुरा के छ भने, सपना देखिरहँदा मस्तिष्कमा नोरपिनेफ्रिन (norepinephrine) नामक तनाव उत्पन्न गर्ने रसायनको मात्रा कम हुन्छ। यसले गर्दा हामी सुरक्षित वातावरणमा आफ्ना डरलाग्दा अनुभवहरूलाई फेरि 'रिहर्सल' गर्न सक्छौं।

सपना देख्दा मस्तिष्कको अगाडिको भाग, प्रिफ्रन्टल कोर्टेक्स (prefrontal cortex), जुन तर्क र निर्णय लिने काममा प्रयोग हुन्छ, लगभग निष्क्रिय रहन्छ। त्यसैले सपनामा जतिसुकै असम्भव कुरा भए पनि (जस्तैः तपाईं उडिरहनु भएको वा ठाउँ परिवर्तन भएको) हामीलाई त्यो वास्तविक लाग्छ। अर्कोतिर, दृश्यहरू प्रशोधन गर्ने भिजुअल कोर्टेक्स (visual cortex) निकै सक्रिय हुने हुनाले सपनाहरू चलचित्र जस्तै स्पष्ट र रंगीन देखिन्छन्। हाम्रो शरीर ऊर्जाको एउटा निरन्तर प्रवाह हो। सपना देख्नु भनेको पनि त्यही ऊर्जाले मस्तिष्कको न्यूरल नेटवर्क (neural network) लाई पुनर्गठित गर्ने एउटा तरिका हो। यसले हाम्रो सृजनात्मकता (creativity) बढाउन र समस्या समाधान गर्न मद्दत गर्छ। धेरै वैज्ञानिक आविष्कार र कविताहरू सपनाकै प्रेरणाबाट जन्मिएका हुन्।

मस्तिष्कले 'कल्पना' (imagination) गर्दा र 'वास्तविक दृश्य' देख्दा गर्ने ऊर्जाको प्रयोग र प्रक्रिया निकै नै रोचक छ। सरल भाषामा भन्नुपर्दा, हाम्रो मस्तिष्कले कल्पना गर्नु र वास्तवमै देख्नु बीच धेरै कम भिन्नता मात्र महसुस गर्छ।जब तपाईं आफ्नो आँखाले कुनै वास्तविक वस्तु (जस्तैः एउटा रातो स्याउ) देख्नुहुन्छ, तपाईंको आँखाबाट सङ्केतहरू मस्तिष्कको पछाडिको भाग भिजुअल कोर्टेक्स (visual cortex) मा जान्छन् र त्यहाँ एउटा निश्चित 'प्याटर्न' बन्छ। अचम्मको कुरा के छ भने, जब तपाईं आँखा चिम्लेर त्यही रातो स्याउको कल्पना (imagination) गर्नुहुन्छ, तपाईंको मस्तिष्कले तिनै न्यूरोनहरू र तिनै भिजुअल सर्किटहरूलाई फेरि सक्रिय गराउँछ। वास्तविक दृश्य देख्दा र कल्पना गर्दा मुख्य भिन्नता ऊर्जा र सूचनाको दिशामा हुन्छ। वास्तविक दृश्य (Perception): यसमा सूचना 'बाहिरबाट भित्र' (Bottom-up) जान्छ। आँखाले प्रकाश लिन्छ, र त्यो जानकारी मस्तिष्कमा पुगेर तस्बिर बन्छ। कल्पना (Imagination): यसमा सूचना 'भित्रबाट बाहिर' (Top-down) जान्छ। मस्तिष्कको अगाडिको भाग प्रिफ्रन्टल कोर्टेक्स (prefrontal cortex) ले स्मृतिहरूबाट जानकारी तान्छ र भिजुअल कोर्टेक्सलाई 'तस्बिर बनाउन' निर्देशन दिन्छ। यस प्रक्रियामा मस्तिष्कले स्मृतिहरूलाई पुनर्गठित गर्न थप ऊर्जा खर्च गर्नुपर्ने हुन सक्छ।

हाम्रो मस्तिष्कको लिम्बिक सिस्टम (limbic system), जसले हाम्रा भावनाहरूलाई नियन्त्रण गर्छ, यसको एउटा अनौठो स्वभाव छ—यसले 'वास्तविक' घटना र 'काल्पनिक' विचार बीचको भिन्नता सजिलै छुट्याउन सक्दैन। त्यसैले त, कुनै डरलाग्दो कुराको कल्पना मात्र गर्दा पनि तपाईंको मुटुको धड्कन बढ्छ र शरीरले एड्रिनालिन (adrenaline) जस्ता हर्मोनहरू छोड्न थाल्छ। मस्तिष्कले त्यो केवल 'सोच' हो भन्ने बुझ्दैन; उसले त त्यसलाई एउटा वास्तविक खतरा ठानेर शरीरको ऊर्जा परिचालन गरिदिन्छ।

यही विन्दुमा थर्मोडायनामिक्सको नियम (laws of thermodynamics) जोडिन आउँछ, जसले भन्छ कि ऊर्जा कहिल्यै नष्ट हुँदैन। जब तपाईं कुनै कुराको कल्पना गर्नुहुन्छ, त्यो 'कल्पना' मा खर्च भएको ऊर्जा खेर जाँदैन। बरु, त्यसले तपाईंको मस्तिष्कमा नयाँ सिन्याप्टिक कनेक्सन (synaptic connections) अर्थात् न्यूरोनहरू बीचको नयाँ भौतिक बाटो निर्माण गर्छ। यसैले भनिन्छ, "जसले सपना देख्न सक्छ, उसले त्यसलाई पुरा पनि गर्न सक्छ।" किनकि तपाईंले कुनै लक्ष्यको कल्पना गरिरहँदा, तपाईंको मस्तिष्कले भौतिक रूपमै त्यो कार्य सम्पन्न गर्न आवश्यक पर्ने न्यूरल बाटो (neural pathways) तयार गरिसकेको हुन्छ। यसरी कल्पना केवल एउटा विचार मात्र नभएर, भविष्यको वास्तविकता निर्माण गर्ने ऊर्जाको एउटा सक्रिय रूप हो।

आधुनिक विज्ञानको अनुसार तपाईं के बाट बन्नु भएको छ ?

तत्वहरूको संरचनामा केन्द्रित रहिँ, तपाईंको शरीरलाई तौल (Mass) को आधारमा हेर्ने हो भने यो मुख्यतया चारवटा ठूला तत्वहरूले बनेको हुन्छ। प्रकृतिमा पाइने ९२ वटा तत्वमध्ये यी चारवटाले मात्र तपाईंको शरीरको करिब ९६% भाग ओगट्छन्।शरीरमा अक्सिजन (Oxygen – ६५%) सबैभन्दा धेरै हुन्छ, किनकि हाम्रो शरीरमा पानी (H_2O) को मात्रा धेरै हुन्छ। कार्बन (Carbon – १८%) लाई "जीवनको मेरुदण्ड" भनिन्छ, किनकि तपाईंका मांसपेशी, बोसो र कोशिकाहरू सबै कार्बनकै संरचनाबाट बनेका हुन्छन्। हाइड्रोजन (Hydrogen – १०%) पानीको अति महत्वपूर्ण हिस्सा हो र ऊर्जा उत्पादनका लागि आवश्यक हुन्छ। नाइट्रोजन (Nitrogen – ३%) ले तपाईंको शरीरका प्रोटिन र DNA बनाउन मद्दत गर्छ। बाँकी करिब ४% भाग विभिन्न खनिज र ट्रेस तत्वहरूले बनाउँछन्, जसले गर्ने सूक्ष्म तर महत्त्वपूर्ण कामहरूले हाम्रो जीवन सम्भव बनाएका छन्। थोरै मात्रामा भए पनि यी तत्वहरू बिना जीवन सम्भव हुने थिएन। क्याल्सियम र फस्फोरस (Calcium & Phosphorus – करिब ३%) ले मुख्यतया हड्डी र दाँतलाई बलियो बनाउँछन्। अन्य साना मात्रामा हुने तत्वहरू (Potassium, Sodium, Magnesium आदि) ले शरीरभित्र बिजुलीका संकेत (electrical signals) पठाउन र मुटुको धड्कन ठीक राख्न मद्दत गर्छन्। ट्रेस तत्वहरू अत्यन्तै सूक्ष्म मात्रामा भए पनि तिनको काम ठूलो हुन्छ; उदाहरणका लागि फलाम (Iron): शरीरका सबै फलाम निकाल्ने हो भने करिब ३ इन्च लामो एउटा किलाको बराबर हुन्छ, यही फलामले रगतमा अक्सिजन ओसार्ने काम गर्छ, र यदि यो नहुने हो भने हामी केही मिनेटमै मर्छौं।

परमाणुको संख्याका हिसाबले (Atomic count) हेर्ने हो भने, तौल होइन संख्या (Number) को दृष्टिले हाइड्रोजन सबैभन्दा धेरै, करिब ६३% जति हुन्छ, किनकि यसको परमाणुहरू धेरै हलुका हुन्छन्। तपाईं कति विशाल हुनुहुन्छ भन्ने कुरा बुझ्न एउटा अद्भुत तुलना उपयोगी हुन्छ: यस दृश्यमान ब्रह्माण्ड (Observable universe) मा जति ताराहरू छन्, त्यो भन्दा करिब १,००,००० गुणा बढी परमाणु तपाईंको एउटै शरीरभित्र रहेका हुन्छन्, त्यसैले तपाईं आफैमा एउटै सानो ब्रह्माण्डजस्तै हुनुहुन्छ।

अब प्रश्न उठ्छ, तपाईंको शरीरमा भएका यी परमाणुहरू कहाँबाट आए त? यसको यात्रा निकै रोचक छ। पहिलो चरणमा, तपाईंले खाने खानाबाट कार्बन प्राप्त गर्नुहुन्छ; बोटबिरुवाले प्रकाश संश्लेषण (Photosynthesis) मार्फत हावामा रहेको कार्बन डाइअक्साइड लिएर त्यसलाई खाना बनाउँछन्, र त्यही कार्बन अन्ततः तपाईंको शरीरभित्र प्रवेश गर्छ। तर त्यो कार्बन पृथ्वीमा नै बनेको होइन; वैज्ञानिक तथ्य अनुसार, कार्बन र अक्सिजन जस्ता भारी तत्वहरू अरबौँ वर्ष पहिले अन्तरिक्षका विशाल ताराहरू मर्ने बेलामा, तिनको केन्द्रमा भएको अत्यधिक ताप र चापका कारण "स्टेलर न्युक्लियोसिन्थेसिस" (Stellar nucleosynthesis) नामक प्रक्रियाबाट 'फोर्ज' (forged) अर्थात निर्माण भएका हुन्। यसरी ताराबाट निस्किएको पदार्थ अन्तरिक्षमा फैलिँदै नयाँ तारापुञ्ज, ग्रहतारा र अन्ततः पृथ्वी बनेको हो, र यही प्रक्रियाबाट बनेका तत्वहरूको केही अंश अहिले तपाईंको शरीरको हिस्सा बनेका छन्। त्यसैले निष्कर्ष

यस्तो हुन्छ: तपाईंको हातमा रहेको कार्बन कुनै समय एउटा जलिरहेका ताराको मुटुभित्र जन्मिएको थियो, यही कारणले अक्सर भनिन्छ, “हामी सबै ताराका धुलो (Star stuff) हौँ।”

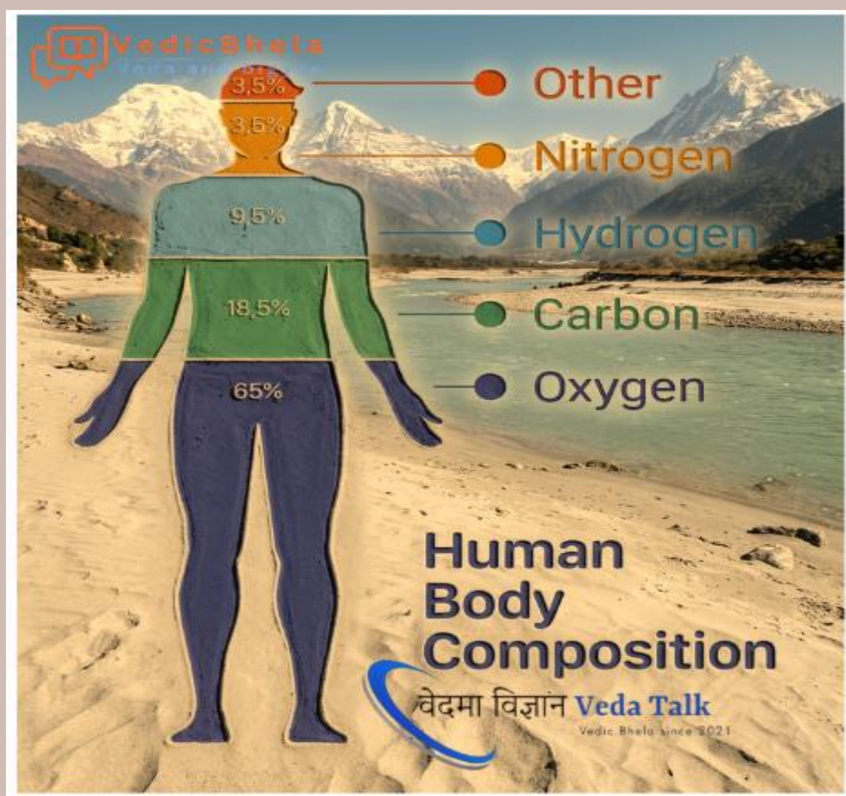
अर्बौं वर्ष पहिले, समयको सुरुवाती बिन्दु अर्थात् बिग ब्याङ्ग (Big Bang) को पहिलो सेकेन्डमा ब्रह्माण्ड आजको जस्तो थिएन। त्यतिबेला यो यति तातो र घना थियो कि कुनै परमाणु वा ठोस वस्तुको अस्तित्व नै थिएन; सबै कुरा सूक्ष्म कणहरूको एउटा "तातो सूप" जस्तै उम्लिरहेको थियो। तर, जब ब्रह्माण्ड बिस्तारै फैलिन र चिसिन थाल्यो, ती साना कणहरू मिलेर प्रोटोन र न्युट्रोन बने। बिग ब्याङ्गको मात्र ३ मिनेटभित्रै तिनीहरू जोडिएर हाइड्रोजन र हेलियम त बने, तर त्यतिबेलाको ब्रह्माण्ड एकदमै रित्तो थियो—न त त्यहाँ जीवन दिने कार्बन थियो, न त पृथ्वी बनाउने ढुङ्गा-माटो।

ब्रह्माण्ड बनेको झन्डै २० करोड वर्षसम्म यो अवस्था यस्तै रह्यो, जबसम्म पहिलो ताराहरूको जन्म भएन। ती ताराहरू वास्तवमा प्रकृतिले चलाएका विशाल कारखाना वा आणविक रिएक्टर (Nuclear Reactor) थिए। सूर्य जस्ता ताराहरूले आफ्नो गर्भभित्र हाइड्रोजनलाई मिसाएर ऊर्जा निकाल्न थाले। जब ताराको तापक्रम बढेर १०० मिलियन डिग्री पुग्यो, तब एउटा जादुमयी घटना घट्यो: तीनवटा हेलियमका केन्द्रहरू ठ्याक्कै सही समय र गतिमा ठोक्किएर कार्बन-१२ निर्माण भयो। यसलाई विज्ञानमा "ट्रिपल अल्फा प्रोसेस" भनिन्छ।

हामीलाई बनाउने सबैभन्दा मुख्य तत्व कार्बन (Carbon) बन्नका लागि एउटा असम्भव जस्तो देखिने "चमत्कार" हुनु आवश्यक थियो। ताराहरूको तातो गर्भभित्र तीनवटा हेलियमका परमाणुहरू मिलेर मात्र एउटा कार्बन बन्न सक्छ। तर समस्या के थियो भने, सुरुका दुईवटा हेलियम ठोक्किएर बन्ने वस्तु यति कमजोर हुन्थ्यो कि त्यो आँखा झिम्काउन नपाउँदै फुटिहाल्थ्यो। त्यो नफुट्दै तेस्रो हेलियम आएर झ्याप्प टाँसिनु पर्थ्यो, जुन एउटा निकै दुर्लभ संयोग हो।

वैज्ञानिक फ्रेड होयलले एउटा अनौठो कुरा पत्ता लगाए—यी परमाणुहरू बीचको ऊर्जाको तालमेल (जसलाई Resonance भनिन्छ) यति सटिक र मिलेको थियो कि मानौँ त्यो कुनै रेडियोको स्टेसन ठ्याक्कै मिलाए जस्तो थियो। यदि प्रकृतिको यो नियम मात्र ०.५% ले यताउता भइदिएको भए, ताराहरूले कहिल्यै कार्बन बनाउन सक्ने थिएनन्। कार्बन नभएको भए न त हाम्रो रगतको प्रोटिन बन्थ्यो, न त हाम्रो जीवनको नक्सा बोक्ने DNA।

यस्तो अचम्मको "फाइन-ट्युनिङ" (Fine-Tuning) देखेपछि होयलले भनेका थिए कि यो संयोग मात्र नभएर ब्रह्माण्डले हामीलाई जन्माउनका लागि जानी-जानी मिलाएको एउटा विशेष व्यवस्था जस्तो देखिन्छ। त्यसैले आज हाम्रो शरीरमा भएको हरेक कार्बनको कण एउटा गहिरो अन्तरिक्षीय उपहार हो, जसले हामीलाई सिधै ताराहरूको इतिहाससँग जोडिदिन्छ।



तारा भित्रको तातो भट्टीमा तत्वहरू बन्ने क्रम रोकिँदैन। कार्बनबाट अक्सिजन, अक्सिजनबाट नियन हुँदै यो यात्रा फलाम (Iron) सम्म पुग्छ। तर फलाममा पुगेपछि तारा एउटा यस्तो मोडमा आइपुग्छ, जहाँबाट अगाडि बढ्न असम्भव हुन्छ। अरू तत्वहरू जोडिँदा ऊर्जा दिन्थे, तर फलामले उल्टै ऊर्जा खान थाल्छ। यो ताराको जीवनको अन्तिम रेखा हो। जब ताराको केन्द्रमा फलामको एउटा ठूलो ढिक्का बन्छ, ताराले आफ्नो विशाल वजन थाम्न सक्दैन र एक सेकेन्डभित्रै आफैँमाथि भत्किन्छ।

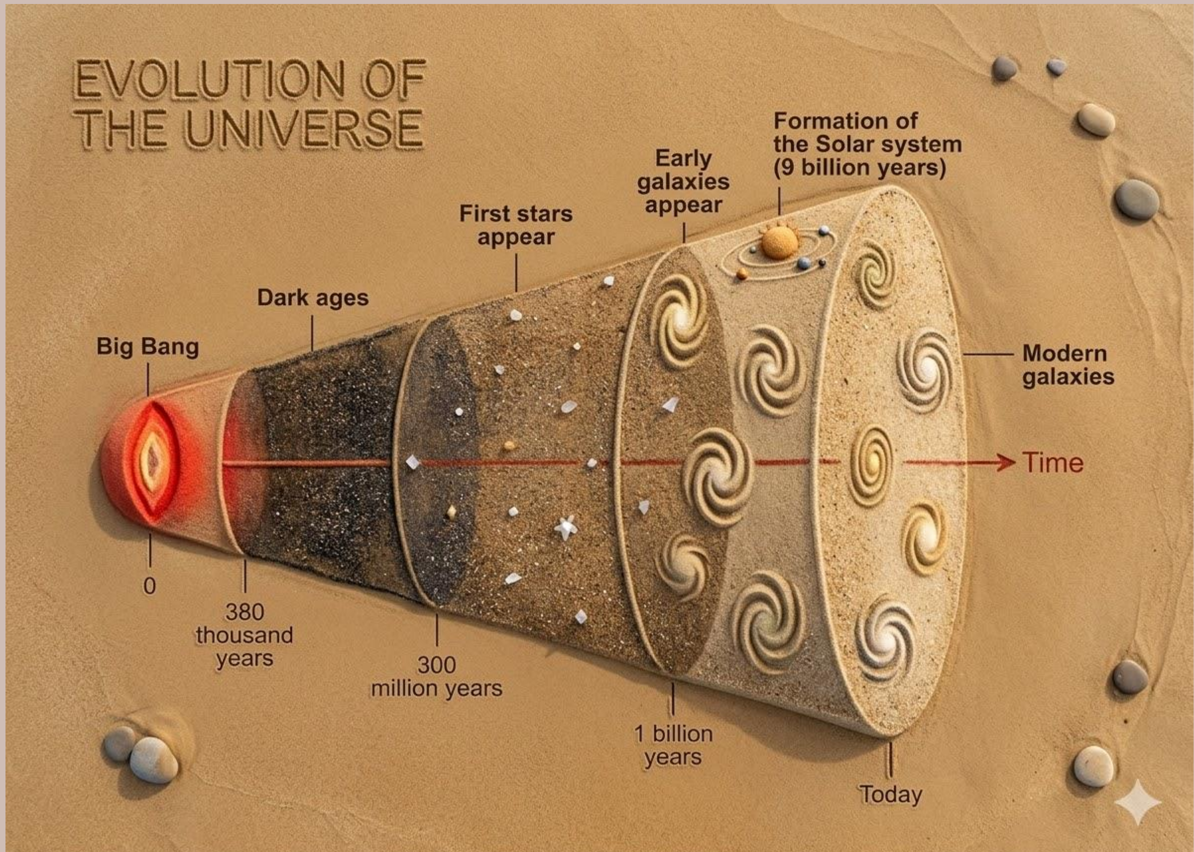
यही क्षणमा ब्रह्माण्डकै सबैभन्दा शक्तिशाली विस्फोट हुन्छ, जसलाई हामी सुपरनोभा (Supernova) भन्छौँ। यो विस्फोट यति भयानक हुन्छ कि यसले केही हप्ताका लागि एउटा पूरै ग्यालेक्सीलाई नै उछिन्न सक्छ। यही विस्फोटको राप र चापमा आर-प्रक्रिया (R-process) मार्फत सुन, प्लेटिनम र युरेनियम जस्ता बहुमूल्य धातुहरू जन्मिन्छन्। ताराको त्यो अन्तिम विदाईले नै ब्रह्माण्डलाई यति धनी बनाउँछ।

अझ अचम्मको कुरा त के छ भने, सन् २०१७ मा वैज्ञानिकहरूले दुईवटा मृत ताराहरू (न्युट्रोन तारा) एकआपसमा भयानक वेगले ठोक्किएको (Kilonova) देखे। त्यो ठक्करबाट मात्र केही सेकेन्डमा १० वटा पृथ्वी बराबरको सुन पैदा भएको थियो। त्यसैले, आज तपाईंको औंलामा भएको सुनको औंठी वा गहना कुनै साधारण धातु होइन—यो त अर्बौं वर्षअघि अन्तरिक्षको कुनै कुनामा दुईवटा ताराहरू एकापसमा बिलय हुँदा जन्मिएको ब्रह्माण्डको एउटा दुर्लभ उपहार हो।

हाम्रो सूर्य कुनै पहिलो तारा होइन, यो त ब्रह्माण्डको तेस्रो पुस्ताको तारा (Third Generation Star) हो। यसको अर्थ, हाम्रो सौर्यमण्डल बन्नुअघि नै धेरै ताराहरू जन्मिए, मरे र तिनीहरूले आफ्नो खरानी अन्तरिक्षमा छरे। लगभग साढे चार अर्ब वर्ष पहिले, तिनै मृत ताराहरूको धुलो र अवशेषहरू एकसाथ थुप्रिएर हाम्रो पृथ्वी बन्यो। त्यसैले, तपाईंको शरीरमा भएको हरेक परमाणुको एउटा पुरानो र शाही इतिहास छ।

यो कुनै काल्पनिक कविता होइन, बरु विज्ञानको एउटा ठोस तथ्य हो। तपाईंको रगतमा बगिरहेको फलाम (Iron) यो सूर्य जन्मनुभन्दा धेरै पहिले एउटा विशाल तारा विस्फोट हुँदा बनेको थियो। तपाईंको हड्डीलाई बलियो बनाउने क्याल्सियम (Calcium) एउटा "रातो विशाल" (Red Giant) ताराले आफ्नो अन्तिम श्वास फेर्दा बाहिर फालेको अवशेष हो। अनि तपाईंको जीवनको नक्सा कोर्ने DNA मा भएको फस्फोरस (Phosphorus) एउटा भयानक सुपरनोभा विस्फोटको रापमा जन्मिएको हो।

हामी प्रायः आफूलाई यो पृथ्वीको मात्र ठान्छौँ, तर वास्तवमा हामी यो विशाल ब्रह्माण्डका सन्तान हौँ। हामी सबै ताराका धुलोहरू (Star stuff) बाट बनेका हौँ। तपाईंभित्र एउटा पूरै ब्रह्माण्डको इतिहास लुकेको छ, र तपाईंको हरेक धड्कनमा ती पुराना ताराहरूको ऊर्जा अझै जीवित छ।



तपाईंको शरीरभित्र एउटा यस्तो धागो छ जसले जीवनको सम्पूर्ण नक्सा बोकेको हुन्छ। यसलाई हामी DNA भन्छौं। एउटा मात्र सानो कोशिका (Cell) भित्रको DNA लाई तन्काउने हो भने यो २ मिटर लामो हुन्छ। अब कल्पना गर्नुहोस्, तपाईंसँग यस्ता ३७ ट्रिलियन कोशिकाहरू छन्। यदि तपाईंको शरीरको सबै DNA लाई एकै ठाउँमा जोडेर तन्काउने हो भने, यो पृथ्वीदेखि सूर्यसम्म पुगेर फेरि फर्किँदै ६०० पटक ओहोरदोहोर गर्न सक्छ। यो १०० अर्ब किलोमिटरभन्दा लामो यात्रा हो। एउटा सानो शरीरभित्र यति विशाल ब्रह्माण्ड लुकेको छ।

तर अचम्मको कुरा के छ भने, तपाईं जसलाई "म" भन्नुहुन्छ, त्यो शरीर हरेक पल फेरिरहेको छ। तपाईंभित्रका ९८% परमाणुहरू हरेक वर्ष फेरिन्छन्। तपाईंले पिउने पानीका अणुहरू १६ दिनमा पूरै बदलिन्छन्। तपाईंको पेटको भित्री तह (Lining) ५ दिनमै नयाँ बन्छ, स्वाद थाहा पाउने जिब्रोका कोपिलाहरू १० दिनमा फेरिन्छन्, र तपाईंको छाला हरेक २-३ हप्तामा नयाँ भइसक्छ। यहाँसम्म कि तपाईंको कलेजो र हड्डीहरू पनि समयसँगै नयाँ परमाणुहरूले प्रतिस्थापन हुन्छन्।

हो, केही कुराहरू भने जीवनभर तपाईंसँगै रहन्छन्। तपाईंको मस्तिष्कका धेरैजसो नसाहरू (Neurons) र आँखाको लेन्सका कोशिकाहरू तपाईं जन्मनुअघि नै बनेका थिए र ती नमर्दासम्म तपाईंसँगै हुन्छन्। तर बाँकी शरीर भने १० वर्षको अन्तरालमा पूरै नयाँ भइसक्छ। तपाईंको १० वर्षको उमेरमा भएका परमाणुहरू अहिले सायद कुनै रुखमा होलान्, कुनै समुन्द्रमा होलान् वा अर्को कुनै मानिसको शरीरमा पुगिसके होलान्।

त्यसोभए प्रश्न उठ्छ—यदि परमाणुहरू नै फेरिन्छन् भने "तपाईं" चाहिँ को हो त? तपाईं ती फेरिने परमाणुहरू हुनुहुन्न; तपाईं त त्यो ढाँचा (Pattern) र जानकारी (Information) हुनुहुन्छ जसले ती परमाणुहरूलाई एकै ठाउँमा बाँधेर एउटा निश्चित आकारमा राख्छ। तपाईं परमाणुहरूको एउटा विशाल ब्रह्माण्ड हुनुहुन्छ, तर यो विशाल ब्रह्माण्डमा तपाईं आफैँ पनि एउटा सानो परमाणु जस्तै हुनुहुन्छ।

तपाईंले कहिल्यै नदीको भुमरी परेको (Whirlpool) देख्नुभएको छ? भँवरभित्रको पानी हरेक सेकेन्ड फेरिरहेको हुन्छ। पुरानो पानी बगेर जान्छ, नयाँ पानी भित्र आउँछ, तर भँवरको त्यो विशिष्ट आकार र स्वरूप भने उस्तै रहन्छ। तपाईं ठ्याक्कै त्यस्तै हुनुहुन्छ। तपाईंको शरीरबाट परमाणुहरू आउँछन् र जान्छन्, तर तपाईंको व्यक्तित्वको 'ढाँचा' भने कायम रहन्छ।

एउटा मैनबत्तीको ज्वाला (Flame) लाई सम्झिनुहोस्। ज्वाला कुनै एउटा निश्चित वस्तु होइन; यो त भइरहेको प्रक्रिया हो। तलबाट इन्धन (मैन) भित्र आउँछ र माथिबाट धुवाँ र ताप बाहिर जान्छ। तर ज्वालाको त्यो सुन्दर स्वरूप स्थिर रहन्छ। विज्ञानको भाषामा भन्नुपर्दा, तपाईं पनि एक अत्यन्तै जटिल र सुन्दर 'जैविक ज्वाला' हुनुहुन्छ, जसमा पदार्थहरू निरन्तर बगिरहेका छन्।तर एउटा अचम्मको कुरा के छ भने, तपाईंभित्रका ती साना कणहरू अर्थात् प्रोटोन (Protons) भने अविश्वसनीय रूपमा स्थिर र अमर छन्।

वैज्ञानिकहरूका अनुसार एउटा प्रोटोनको आयु यति लामो छ (10^{34} वर्ष) कि यो हाम्रो १४ अर्ब वर्ष पुरानो ब्रह्माण्डभन्दा पनि कैयौँ गुणा बढी बाँच्छ।यसको अर्थ, तपाईंको शरीर बनाउने परमाणुहरू व्यावहारिक रूपमा अमर (Immortal) छन्। तिनीहरू यो पृथ्वी र सूर्य बन्नुअघि पनि कतै अस्तित्वमा थिए। जब अर्बौं वर्षपछि सूर्य निभेर एउटा 'सेतो अत्यन्त घना, सानो, पुरानो तारा' (White Dwarf) बन्नेछ, त्यतिबेला पनि तपाईंका यी परमाणुहरू यही ब्रह्माण्डमा कतै न कतै जीवितै हुनेछन्। तिनीहरू कुनै पनि पहाड, भवन वा ताराभन्दा धेरै स्थायी छन्।तपाईंले त केवल ब्रह्माण्डीय समयको एउटा सानो पलका लागि ती परमाणुहरूलाई 'उधारो' लिनुभएको हो। यो छोटो समयमा तपाईंले ती परमाणुहरूलाई यसरी सजाउनुभयो कि तिनीहरूले अहिले सोच्न सक्छन्, महसुस गर्न सक्छन् र यो अद्भुत ब्रह्माण्डलाई नियाल्न सक्छन्।

तर विज्ञानको अर्को एउटा कठोर सत्य पनि छ—थर्मोडायनामिक्सको दोस्रो नियम (Second Law of Thermodynamics)। यसले भन्छ कि यो ब्रह्माण्ड बिस्तारै पूर्ण अव्यवस्था (Disorder) तर्फ जाँदैछ। जसलाई वैज्ञानिकहरू 'ब्रह्माण्डको उष्ण/तापीय मृत्यु' (Heat Death of the Universe) भन्छन्। तर त्यो हुनुभन्दा अघि, तपाईंले ती अमर परमाणुहरूबाट यो जीवनको संगीत बजाउने मौका पाउनुभएको छ।

ब्रह्माण्डको एउटा ठूलो समयचक्र छ। अबको करिब ५ अर्ब वर्षमा हाम्रो सूर्यको इन्धन (हाइड्रोजन) सकिनेछ। त्यतिबेला सूर्य एउटा रातो विशाल (Red Giant) तारा बनेर अहिलेको भन्दा २०० गुणा बढी फुल्नेछ र सम्भवतः पृथ्वीलाई नै निल्नेछ। अन्तमा, सूर्यले आफ्नो बाहिरी तहहरूलाई अन्तरिक्षमा एउटा सुन्दर कुहिरो जस्तै छोड्नेछ र यसको केन्द्र एउटा सानो सेतो (White Dwarf) तारामा परिणत हुनेछ। समय बित्दै जाँदा ब्रह्माण्ड झन् अँध्यारो र चिसो हुँदै जानेछ। १०० ट्रिलियन वर्षपछि अन्तिम तारा पनि निभ्नेछ र ब्रह्माण्डमा केवल ब्ल्याक होलहरू मात्र बाँकी रहनेछन्। अर्बौं-खर्बौं वर्षपछि ती ब्ल्याक होलहरू पनि हराउनेछन्। वैज्ञानिकहरू यसलाई ' तापीय मृत्यु ' (Heat Death) भन्छन्, जहाँ केवल चिसो र अँध्यारो विस्तार मात्र बाँकी रहनेछ।

तर के यो निराशाजनक छ? अपेक्षित रूपमा छैन। अहिलेको समयमा ब्रह्माण्ड एकदमै जवान छ। हामीले ताराहरूको कुल आयुको मात्र ०.०१% समय देखेका छौँ। हामी एउटा यस्तो भाग्यशाली समयमा बाँचिरहेका छौँ जहाँ ताराहरूले कार्बन बनाइरहेका छन्, रसायनहरू मिलेर जीवन बनिरहेको छ, र जीवनले सोच्न सक्ने 'चेतना' पाइरहेको छ। हामी अस्तित्वमा हुनु नै एउटा अकल्पनीय चमत्कार हो।

जब तपाईं एउटा साधारण पातलाई हेर्नुहुन्छ, त्यहाँ केवल हरियो रङ मात्र छैन; त्यहाँ अर्बौं वर्ष पुराना कार्बनका परमाणुहरू छन् जो कुनै समय प्राचीन ताराहरूको मुटुमा थिए। आज तपाईंले सास फेरिरहेको अक्सिजन कुनै समय डायनासोरले फेरेको सास, प्राचीन जङ्गलको हावा, वा कुनै रोमन सम्राट्को शरीरको हिस्सा थियो। हामी सबै भौतिक र परमाणुको रूपमा एकअर्कासँग जोडिएका छौँ।

त्यसैले, मृत्यु भनेको विनाश होइन, यो त केवल रूपान्तरण (Transformation) हो। तपाईंको शरीरको आजको 'ढाँचा' भोलि भत्किएला, तर तपाईंका परमाणुहरू कहिल्यै नष्ट हुने छैनन्। तिनीहरू नयाँ

रूखमा पुग्नेछन्, नयाँ नजन्मेका बच्चाहरूको श्वासमा मिसिनेछन्, वा कुनै नयाँ ताराको ऊर्जा बन्नेछन्। ब्रह्माण्डले कुनै पनि सामग्री खेर फाल्दैन। आज तपाईंमा भएको हरेक अंश फेरि कुनै न कुनै रूपमा जीवनकै हिस्सा बन्नेछ। हामी यो ब्रह्माण्डमा कहिल्यै हराउँदैनौँ, हामी त केवल रूप बदलिरहन्छौँ।

कल्पना गर्नुहोस्, तपाईं समुद्रको किनारमा उभिनुभएको छ। युगौँदेखि समुद्रका छालहरू यसरी नै ठोक्किइरहेका थिए, तर त्यतिबेला यो हेर्ने कोही थिएन। अनि बिस्तारै समुद्रको गहिराइमा एउटा जादु भयो । अणुहरूले आफ्नो प्रतिलिपि बनाउन थाले। DNA र प्रोटिनको एउटा जटिल नाच सुरु भयो, र आज त्यही नाचको सबैभन्दा विकसित रूप 'तपाईं' हुनुहुन्छ। तपाईं वास्तवमा "चेतना पाएको परमाणु" हुनुहुन्छ। तपाईं पदार्थको त्यो रूप हुनुहुन्छ, जसले आफैँलाई यस्तो ठाउँमा पुऱ्यायो जहाँबाट यसले आफ्नै अस्तित्वको बारेमा अचम्म मान्दै प्रश्न सोध्न सक्छ। तपाईं नै त्यो ब्रह्माण्ड हुनुहुन्छ, जसले आफ्नै ऐना हेरिरहेको छ। जब मानिसको मृत्यु हुन्छ, ब्रह्माण्डले आफ्नो एउटा पनि परमाणु गुमाउँदैन। यसले केवल "प्रश्न सोध्ने एउटा विशेष तरिका" मात्र गुमाउँछ। तर तपाईंले सोच्नुभएका विचार, तपाईंले गर्नुभएको दया र तपाईंले अरूको मस्तिष्कमा छोड्नुभएको छाप सधैँ जीवित रहन्छ। सायद तपाईंको सबैभन्दा टिकाउ भाग तपाईंका परमाणुहरू होइनन्, बरु तपाईंले अरूको जीवनमा सिर्जना गर्नुभएको त्यो सुन्दर 'ढाँचा' वा प्रभाव हो।

विज्ञानको अझ गहिरो पाटो (Quantum Field Theory) ले भन्छ कि तपाईं र म छुट्टाछुट्टै वस्तु नै होइनौँ। यो पूरै ब्रह्माण्ड एउटा विशाल पोखरी जस्तै हो। तपाईंका आँखामा भएको इलेक्ट्रोन र टाढाको तारामा भएको इलेक्ट्रोन एउटै पोखरीका दुईवटा लहरहरू हुन्। हामी बीचको यो दूरी र भिन्नता केवल एउटा भ्रम मात्र हो। गहिरो स्तरमा, हामी सबै एउटै ऊर्जाको क्षेत्र (Field) बाट बनेका हौँ। हामीले देख्ने 'शून्यता' वा खाली ठाउँ पनि वास्तवमा खाली छैन, त्यहाँ कणहरूको एउटा अदृश्य सागर सधैँ उम्लिरहेको हुन्छ।

त्यसैले, "मृत्युपछि के हुन्छ?" भन्ने प्रश्नको उत्तर भौतिक विज्ञानले यसरी दिन्छ । तपाईंका परमाणुहरू फेरि छरिन्छन् र नयाँ कुराको हिस्सा बन्छन्। केही पनि नष्ट हुँदैन। तपाईं १४ अर्ब वर्षदेखि बगिरहेको यो विशाल ब्रह्माण्डीय नदीको एउटा सानो भुमरी हुनुहुन्छ। तपाईंले आज बिहान पिउनुभएको पानीमा भएको हाइड्रोजन बिग ब्याङ्को पहिलो ३ मिनेटदेखि नै यो ब्रह्माण्डमा थियो। आज १४ अर्ब वर्षपछि ती परमाणुहरू यसरी मिलेका छन् कि तिनले आफ्नै जन्मको कथा पढिरहेका छन्। यो कति अद्भुत छ। अन्त्यमा, एउटा रोचक तथ्य: तपाईंले फेर्ने हरेक सासमा कम्तीमा एउटा यस्तो अणु छ जुन कुनै समय जुलियस सिजरले फेरेको अन्तिम सास थियो, वा क्लियोपेट्राको कानेखुसी थियो, वा करोडौँ वर्षअघिको डायनासोरको गर्जन थियो। हामी सबै एउटै हावा र एउटै इतिहास साझा गरिरहेका छौँ।

यहाँ तपाईंले नझुक्किनुहोस् कि यो लेखमा तपाईंले केवल आधुनिक विज्ञानले भनेका तथ्यहरू मात्र पढिरहनुभएको छ। वेदको कुनै पनि भनाइ यो लेखमा नियतपूर्वक नै राखिएको छैन। यसो गर्नुको उद्देश्य

तपाईंलाई तपाईंको अस्तित्व र ब्रह्माण्डको अस्तित्वबारे आधुनिक विज्ञानले के भन्छ भन्ने जानकारी गराउनु हो। यसले तपाईंलाई वेदका भनाइहरूको मूल्याङ्कन गर्न अवसर दिनेछ। जय होस्।

भौतिकशास्त्र अनुसार हामी पूर्ण रूपमा एक्लै छौँ

रसायनशास्त्रको एउटा मुख्य गुण के हो भने, यसले जटिल अणुहरू (Complicated molecules) निर्माण गरेर कुनै पनि वस्तुलाई स्थिर राख्न खोज्छ। मानव मनोविज्ञानको चरित्र पनि ठ्याक्कै त्यस्तै देखिन्छ। उदाहरणका लागि, मानिस आफ्नो वरिपरि र नजिकका कुराहरूका बारेमा मात्र ज्ञान पाएर शान्त हुन सक्दैन। जब उसले आकाशतर्फ हेर्छ, उसको मन आश्चर्यचकित बन्दै सोच्न थाल्छ—"त्यो माथिको झिलिमिली के होला? त्यहाँ देखिने नीलो उज्यालो र कहिलेकाहीँ हुने कालो अँध्यारो के हो?"

त्यही जान्ने जिज्ञासाले गर्दा उसले रेडियो टेलिस्कोप (Radio telescope) विकास गऱ्यो। जब उसले एउटा प्रश्नको उत्तर भेट्छ, त्यसले पुनः अर्को जिज्ञासा जन्माइदिन्छ। यसो गर्दागर्दै यो प्रक्रिया उसको चरित्र नै बन्न थाल्यो—अर्थात् यो एउटा 'चित्तवृत्ति' बन्यो। यस प्रकारको चित्तवृत्तिसँग जोडिएको जीवनले मानवको बुद्धि (Intelligence) र चेतना (Consciousness) मात्र होइन, प्रविधि (Technology) र विज्ञानको समेत विकास गरिदियो।

विज्ञान त आफ्नो क्षमताको सीमिततामा पुगेर रोकिन सक्थ्यो, तर मानिसको चित्तवृत्तिको कतै रोकिने गुण नै थिएन। फलस्वरूप, मानिस प्रविधिबाट ज्ञान, ज्ञानबाट विज्ञान, विज्ञानबाट अविद्या र अविद्याबाट विद्याको खोजीमा निरन्तर दौडिरह्यो। यसले उसलाई वैज्ञानिक रूपमा सचेत रहेको 'विद्या प्राप्त ज्ञानी' र अनुभूति समेत ग्रहण गरेको 'सन्त ध्यानी' मा रूपान्तरण गरिदियो। कुनै एक व्यक्तिका लागि यो मार्ग उसको 'जीवन मार्ग' बन्यो। अन्ततः, आ-आफ्नो छनौट अनुरूप फरक-फरक व्यक्तिहरू फरक-फरक बिन्दुमा आफ्नो 'स्टेसन' बनाएर बस्ने र जीवन गुजार्ने नै यो संसारको रीत बन्यो।

कल्पना गर्नुहोस्, हाम्रो आकाशगङ्गा अर्थात् मिल्की वे (Milky Way) एउटा यति ठूलो सहर हो जहाँ २०० अर्ब ताराहरू झिलिमिली गरिरहेका छन्। वैज्ञानिकहरूले के पत्ता लगाएका छन् भने, यहाँका धेरैजसो ताराहरू एक्ला छैनन्; तिनीहरूको वरिपरि कम्तीमा एउटा वा त्योभन्दा बढी ग्रहहरू घुमिरहेका छन्। यसको अर्थ, हाम्रो ग्यालेक्सीमा मात्रै खर्बौं (Trillion) ग्रहहरू हुन सक्छन्। तीमध्ये धेरै ग्रहहरू यस्ता छन् जो आफ्नो ताराबाट ठ्याक्कै सही दूरीमा छन्—जसलाई हामी "बस्न योग्य क्षेत्र" (Habitable Zone) भन्छौँ।

यो 'बस्न योग्य क्षेत्र' भनेको कुनै पनि ताराको वरिपरि एउटा यस्तो "गोल्डिलक्स" (Goldilocks) क्षेत्र हो, जहाँ धेरै गर्मी पनि हुँदैन र धेरै चिसो पनि हुँदैन। यो क्षेत्रमा ग्रहको सतहमा पानी तरल अवस्थामा रहन सक्छ। यो निकै महत्त्वपूर्ण छ, किनकि हामीले चिनेको जीवनका लागि पानी अनिवार्य छ। हाम्रो आकाशगङ्गामा मात्रै यस्ता अर्बौं ग्रहहरू हुन सक्ने सम्भावना छ जहाँ जीवनका लागि उपयुक्त वातावरण हुन सक्छ।

तर 'बस्न योग्य क्षेत्र' मा हुँदैमा त्यहाँ जीवन भइहाल्छ भन्ने चाहिँ छैन। उदाहरणका लागि, हाम्रो छिमेकी मङ्गल ग्रह (Mars) यही क्षेत्रमा पर्छ, तर त्यहाँको वातावरण निकै कठोर र सुख्खा छ। त्यस्तै शुक्र ग्रह (Venus) पनि यो क्षेत्रको नजिकै छ, तर त्यहाँको तापक्रम ८६० डिग्री फरेनहाइट छ र आकाशबाट सल्फ्युरिक एसिडको वर्षा हुन्छ। त्यहाँ पानी तरल अवस्थामा रहन असम्भव जस्तै छ।

त्यसैले, अर्बौं बस्न योग्य ग्रहहरू हुँदाहुँदै पनि, पृथ्वी जस्तो सुन्दर र सन्तुलित संसार पाउनु एउटा निकै दुर्लभ र मूल्यवान् कुरा हो। अन्य ग्रहहरूलाई हाम्रो घर जस्तो बनाउन निकै लामो समय र ठूलो रूपान्तरणको खाँचो पर्छ। हामीले यो विशाल ब्रह्माण्डमा एउटा यस्तो विशेष ठाउँ पाएका छौँ जहाँ पानी बग्छ र जीवन मुस्कुराउँछ।

कल्पना गर्नुहोस्, एउटा ग्यालेक्सीमा अर्बौं ग्रह छन् र यो देख्न सकिने ब्रह्माण्डमा फेरि अर्बौं ग्यालेक्सीहरू छन्। यदि हामीले ती सबैलाई गुणन गर्‍यौँ भने यस्तो ठूलो संख्या निस्कन्छ, जसलाई हाम्रो दिमागले कल्पनासम्म गर्न सक्दैन। लगभग १०,००० अर्ब अर्ब ग्रहहरू बस्न योग्य हुन सक्छन्! यो संख्या देखेर धेरै मानिसहरू भन्छन्, "यति धेरै ग्रह भएपछि त हामी पक्कै पनि एक्लो छैनौँ। गणितले नै भन्छ कि कतै न कतै जीवन हुनुपर्छ।"

यो ठ्याक्कै त्यस्तै हो, जस्तै कसैले भनोस्—"मसँग १०,००० अर्बवटा चिठ्ठा (Lottery) का टिकट छन्।" यति धेरै टिकट भएपछि त पक्कै पनि कसै न कसैले चिठ्ठा जित्छ भन्नेमा हामी ढुक्क हुन्छौँ। तर, यहाँ एउटा ठूलो 'तर' लुकेको छ।

असली समस्या त्यतिबेला सुरु हुन्छ, जब हामी ती ग्रहहरूलाई "फिल्टर" (Filter) गर्न थाल्छौँ। मानिसहरू ठूलो संख्या देखेर उत्साहित त हुन्छन्, तर ती संख्याहरूलाई केले भाग (Divide) गर्नुपर्छ भन्ने कुरा बिर्सन्छन्:

पहिलो फिल्टर: ग्रह 'बस्न योग्य' हुनु र त्यहाँ साँच्चै 'जीवन' सुरु हुनु फरक कुरा हो।

दोस्रो फिल्टर: जीवन हुनु र त्यो जीवन 'बुद्धिमान्' (Intelligent) हुनु अझै फरक कुरा हो।

तेस्रो फिल्टर: बुद्धिमान् प्राणी हुनु र उनीहरूले अन्तरिक्षमा सन्देश पठाउन सक्ने 'प्रविधि' (Technology) विकास गर्नु अर्को ठूलो चुनौती हो।

चौथो फिल्टर: उनीहरूले त्यो प्रविधि ठ्याक्कै त्यही समयमा प्रयोग गरिरहेको हुनुपर्छ, जुन समयमा हामी उनीहरूलाई खोजिरहेका छौँ।

यी प्रत्येक चरणहरू एउटा यस्तो छान्ने (Filter) जस्ता हुन्, जसले त्यो खबौँको संख्यालाई ह्वात्तै घटाएर शून्यमा पुर्‍याउन सक्छ। हामीलाई अझै थाहा छैन कि ती फिल्टरहरू कति कडा छन्। हुन सक्छ, निर्जीव पदार्थबाट एउटा सानो जीव बन्नु नै ब्रह्माण्डको सबैभन्दा कठिन काम हो।

सन् १९६१ मा फ्रान्क ड्रेक नामका वैज्ञानिकले एउटा सूत्र लेखे, जसलाई ड्रेक समीकरण (Drake Equation) भनिन्छ। तर, यो गणितको कुनै पक्का जवाफ दिने सूत्र होइन; यो त केवल "हामी कति अज्ञानी छौँ" भनेर बुझ्ने एउटा तरिका हो। यसले हामीलाई ब्रह्माण्डमा कतिवटा सभ्यता हुन सक्छन् भनेर अनुमान लगाउन सातवटा खुड्किलाहरू दिन्छ।

यसको संरचना निकै सुन्दर छ, तर यसमा प्रयोग हुने तथ्याङ्कहरू भने निकै डरलाग्दा र अन्योलपूर्ण छन्। सुरुका तीनवटा कुराहरू त हामीलाई अलिअलि थाहा छ:

- हाम्रो ग्यालेक्सीमा वर्षमा कतिवटा नयाँ तारा बन्छन्? (केही थान बन्छन्)।
- कतिवटा ताराका ग्रहहरू छन्? (धेरैजसोका छन्)।
- तीमध्ये कतिवटा बस्न योग्य क्षेत्रमा छन्? (करिब २०% जति)।

तर, त्यसपछिका खुड्किलाहरूमा पुगेपछि विज्ञान निरुत्तर हुन्छ। जीवन कसरी सुरु हुन्छ? त्यो जीवन कसरी बुद्धिमान् बन्छ? र उनीहरूले अन्तरिक्षमा सन्देश पठाउने प्रविधि कसरी बनाउँछन्? यी प्रश्नको जवाफ हामीसँग शून्य छ।

हामी केवल अनुमान मात्र लगाइरहेका छौँ। यदि तपाईंले अलि बढी अनुमान गर्नुभयो भने जवाफ "लाखौँ सभ्यता" आउँछ, र अलि कम अनुमान गर्नुभयो भने "हामी मात्रै एक्लो" भन्ने जवाफ आउँछ। यो समीकरणले हामीलाई के थाहा छ भनेर होइन, बरु हामीलाई "के थाहा छैन" भनेर सिकाउँछ।

सबैभन्दा चुनौतीपूर्ण त अन्तिम खुड्किलो छ— "सभ्यताको आयु"। एउटा उन्नत सभ्यता कति समयसम्म टिक्छ? के उनीहरू प्रविधि बनाएको केही सय वर्षमै आफैँ नष्ट हुन्छन् वा लाखौँ वर्षसम्म बाँचिरहन्छन्?

यसलाई यसरी कल्पना गर्नुहोस्: ब्रह्माण्डको इतिहास १३ अर्ब वर्ष लामो एउटा विशाल र अँध्यारो रात हो। उन्नत सभ्यताहरू त्यो रातमा एक क्षणका लागि बल्ने र निभ्ने साना जहाजका बत्तीहरू जस्तै हुन्। यदि ती बत्तीहरू धेरै छोटो समयका लागि मात्र बल्छन् भने, यो विशाल ब्रह्माण्डमा लाखौँ जहाज भए पनि तिनीहरूले एकअर्कालाई कहिल्यै भेट्न वा देख्न पाउँदैनन्। हामी सबै आ-आफ्नो समयको एउटा सानो झिल्कोमा कैद छौँ।

ब्रह्माण्डमा अर्बौँ बस्न योग्य ग्रहहरू छन् भन्दैमा त्यहाँ जीवन भइहाल्छ भन्ने छैन। पहिलो खुड्किलो भनेको—एउटा बाँझो ग्रहमा साधारण एकल-कोशिका (Single-cell life) भएको जीव कसरी पैदा हुन्छ? पृथ्वीको इतिहास हेर्दा, यहाँ पानी तरल हुनेबित्तिकै केही सय मिलियन वर्षभित्रै जीवन सुरु भएको देखिन्छ। यो देखेर धेरैलाई लाग्छ कि जीवन सुरु हुनु त निकै सजिलो रहेछ! मानौँ यो कुनै साधारण रेसिपी हो: रसायन + पानी + ऊर्जा + समय = जीवन। तर, यहाँ एउटा ठूलो वैज्ञानिक समस्या छ। हामीसँग जीवनको उदाहरण केवल एकवटा मात्र छ। त्यो हो हाम्रो पृथ्वी। यो एउटा मात्र नमुनाले हामीलाई झुक्याउन सक्छ। किनकि यदि पृथ्वीमा जीवन नभएको भए हामी आज यहाँ उभिएर यो प्रश्न नै सोधिरहेका

हुने थिएनौँ। एउटै मात्र नमुनाबाट कुनै पनि वैज्ञानिक निष्कर्ष निकाल्नु भनेको विज्ञान होइन, बरु तासको खेलमा गरिने एउटा चतुर चाल जस्तै हो।

कल्पना गर्नुहोस्, सायद जीवनको सुरुवात हुनका लागि यति धेरै असम्भव रासायनिक संयोगहरू मिल्नुपर्छ कि त्यो १० देखि २० अर्ब ग्रहहरूमध्ये केवल एउटामा मात्र सम्भव हुन्छ। यदि यो सत्य हो भने, यो विशाल अवलोकन योग्य ब्रह्माण्डमा जीवन केवल एक पटक मात्र सुरु भएको हुन सक्छ। त्यो 'एक पटक' हामी नै हौँ। म यो दाबी गरिरहेको छैन कि हामी मात्रै एक्लो हौँ। म त केवल यो भन्दै छु कि हामीलाई त्यो 'संख्या' नै थाहा छैन। धेरै मानिसहरू जीवन छिट्टै सुरु भएको देखेर यो जताततै हुनुपर्छ भन्ने अनुमान त गर्छन्, तर विज्ञानमा 'अनुमान' गर्नु र 'गणना' गर्नु दुई फरक कुरा हुन्। हामी अझै पनि यो पत्ता लगाउन खोज्दै छौँ कि हामी ब्रह्माण्डको एउटा सामान्य नियम हौँ वा एउटा अत्यन्तै दुर्लभ संयोग।

तपाईं तास खेल्न बस्नुभयो र पहिलो पटकमै सबैभन्दा दुर्लभ 'रोयल फ्लश' (Royal Flush) हात पार्यो। तपाईंलाई लाग्न सक्छ—"वाह, यो त कति सजिलो रहेछ!" तर वास्तविकतामा रोयल फ्लश पर्ने सम्भावना साढे ६ लाखमा एक पटक मात्र हुन्छ। तपाईं केवल भाग्यशाली हुनुभएको हो। यदि तपाईंले "यो त सजिलै पर्छ" भनेर पोकरमा बाजी थाप्नुभयो भने तपाईंले सबै पैसा गुमाउनुहुनेछ। जीवनको उत्पत्तिको बारेमा सोच्दा हामी पनि यही गल्ती गरिरहेका छौँ। धेरै मानिसहरू भन्छन्—"अन्तरिक्षमा एमिनो एसिड र जैविक अणुहरू भेटिएका छन्, त्यसैले जीवन जताततै हुनुपर्छ।" यो कुरा त साँचो हो कि जीवन बनाउने इँटाहरू (Building blocks) जताततै छन्। तर इँटा हुनु र घर हुनु एउटै कुरा होइन। मेरो आँगनमा इँटाको थुप्रो छ भन्दैमा त्यहाँ एउटा भव्य 'क्याथेड्रल' (Cathedral) वा महल छ भन्न मिल्दैन। ती इँटाहरूलाई एउटा जीवित र आफैँ जस्तै अर्को जीव बनाउन सक्ने कोशिकामा बदल्न जुन खाडल पार गर्नुपर्छ, त्यो यति ठूलो छ कि दशकौँको प्रयासपछि पनि आजका वैज्ञानिकहरूले प्रयोगशालामा 'शून्य' बाट जीवन बनाउन सकेका छैनन्।

मानौँ, म गलत छु र जीवन धेरै ग्रहहरूमा सजिलै सुरु हुन्छ। तर यहाँ अर्को एउटा निकै कठिन 'फिल्टर' आउँछ। पृथ्वीमा जीवन सुरु भएको साढे ३ अर्ब वर्षसम्म कुनै पनि 'बुद्धिमान्' जीव देखिएन। पृथ्वीको इतिहासको धेरैजसो समय त एउटा सानो एकल कोशिकाको राज थियो। त्यसपछि बहुकोशिकीय जीव आउन अर्को अर्ब वर्ष लाग्यो, र दिमाग भएको प्राणी आउन थप करोडौँ वर्ष। के यो विकास निश्चित थियो? विज्ञानले भन्छ—शायद यो एउटा भयानक 'दुर्घटना' वा दुर्लभ संयोग थियो। हाम्रो शरीर बनाउने युक्यारियोटिक कोशिका (Eukaryotic cell) बन्नका लागि एउटा ब्याक्टेरियाले अर्कोलाई निल्यो, तर त्यसलाई पचाउनुको सट्टा दुई मिलेर सँगै बस्न थाले। त्यो निलिएको भाग पछि 'माइटोकन्ड्रिया' (Mitochondria) बन्यो। यो घटना ४ अर्ब वर्षको इतिहासमा केवल एक पटक मात्र भयो। यदि त्यो एक पटकको संयोग नभएको भए न त जटिल कोशिका बन्थ्यो, न त मस्तिष्क, न त आज हामी यहाँ हुन्थ्यौँ।

यस्ता धेरै अवरोधहरू (Bottlenecks) छन्। यौन प्रजननको सुरुवात, आँखाको विकास, र सोच्न सक्ने स्नायु प्रणालीको निर्माण। यी प्रत्येक खुड्किलाहरू यति असम्भव हुन सक्छन् कि अर्बौं ग्रहहरू भए तापनि यी सबै 'फिल्टर' पार गरेर हामीसम्म आइपुग्नु एउटा महा-चमत्कार हो। धेरैलाई लाग्छ कि विकासवादको लक्ष्य नै ढिलो-चाँडो बुद्धिमान् प्राणी बनाउनु हो। तर, वास्तविकता त्यस्तो छैन।

विकासवादको कुनै निश्चित लक्ष्य हुँदैन; यसले त केवल "जो बाँच्छ, उसैलाई अगाडि बढाउँछ।" यदि संख्याको आधारमा हेर्ने हो भने, मानिसभन्दा भृङ्गी (Beetles) र ब्याक्टेरियाहरू कैयौँ गुणा बढी सफल छन्।

बुद्धि पाउनु भनेको निकै महँगो सम्झौता गर्नु हो। हाम्रो शरीरको कुल वजनको मात्र २% ओगट्ने मस्तिष्कले शरीरको कुल ऊर्जाको २०% खपत गर्छ। धेरैजसो जीवका लागि यो घाटाको व्यापार हो; बुद्धिमान् हुनुभन्दा बलियो कवच हुनु वा छिटो दौडन सक्नु बाँच्नका लागि बढी फाइदाजनक हुन्छ। पृथ्वीमा १६ करोड वर्षसम्म शासन गरेका डाइनासोरहरूले कहिल्यै उपकरण बनाउने बुद्धि विकास गरेनन्। यसले के देखाउँछ भने, बुद्धि कुनै निश्चित गन्तव्य होइन, यो त केवल एउटा 'भाग्यशाली दुर्घटना' मात्र हो।

अन्तरिक्षमा अरू कोही छ कि छैन भन्ने कुरामा ८ वटा कठिन खुड्किलाहरू छन्: १. बस्न योग्य ग्रह। २. जीवनको उत्पत्ति। ३. जटिल कोशिका। ४. बहुकोशिकीय जीवन। ५. स्नायु प्रणाली। ६. बुद्धि। ७. प्रविधि। ८. र त्यो प्रविधि अरूले सुनिरहेको समयमा उपलब्ध हुनु। यदि यीमध्ये कुनै दुई-तीनवटा खुड्किला मात्रै पनि 'अर्बमा एक' हुने दुर्लभ घटना हुन् भने, यो पूरै ब्रह्माण्डमा हामी केवल एक मात्र विजेता हौँ। धेरैले ब्रह्माण्ड जीवनले भरिएको छ भन्ने अनुमान त गर्छन्, तर हामीसँग यसको प्रमाण एउटा मात्र छ—हाम्रो आफ्नै पृथ्वी। र यो एउटा नमुना पनि ४ अर्ब वर्षको अथक प्रयास र कैयौँ दुर्लभ संयोगपछि मात्र सम्भव भएको हो।

अब मानौँ, कतै दोस्रो सभ्यता छ रे। तर उनीहरूसम्म पुग्ने वा कुरा गर्ने भौतिक विज्ञान (Physics) निकै क्रूर छ। हाम्रो सबैभन्दा नजिकको तारा 'प्रोक्सिमा सेन्टौरी' पुग्न अहिलेको सबैभन्दा छिटो अन्तरिक्ष यानलाई ७५,००० वर्ष लाग्छ। यो भनेको मानव सभ्यताको पूरै लिखित इतिहासभन्दा ६ गुणा बढी समय हो। प्रकाशको गतिको १०% मा मात्रै जहाज चलाउन पनि सयौँ आणविक बम बराबरको ऊर्जा चाहिन्छ। यहाँ 'रकेट समीकरण' (Rocket Equation) को निरङ्कुश शासन चल्छ । जति छिटो जान खोज्यो, इन्धनको मात्रा उति नै डरलाग्दो गरी बढ्छ। रेडियो संकेत पठाउनु पनि उत्तिकै गाह्रो छ। 'इन्भर्स स्क्वायर नियम' (Inverse Square Law) अनुसार दूरी बढ्दै जाँदा संकेतको शक्ति यति धेरै कमजोर हुन्छ कि १०० प्रकाश-वर्ष टाढा पुग्दा त्यो लगभग शून्य बराबर हुन्छ। यदि कुनै सभ्यताले हामीलाई नै ताकेर शक्तिशाली सन्देश पठाएको छैन भने, यो ब्रह्माण्डको कोलाहलमा उनीहरूलाई सुन्नु असम्भव जस्तै छ।

हामी यो ब्रह्माण्डमा एउटा सानो झिल्को जस्तै हौँ जो एक क्षणका लागि बलेको छ। यो विशाल र अँध्यारो अन्तरिक्षमा हामी एकअर्कासँग शारीरिक वा रेडियोमार्फत जोडिनु भौतिक विज्ञानका दृष्टिले झन्डै असम्भव छ। त्यसैले, हामीले पाएको यो 'बुद्धि' र यो 'जीवन' निकै दुर्लभ उपहार हो।

धेरै मानिसहरू ब्रह्माण्ड जीवनले भरिएको छ भन्ने कथाहरू सुन्न रुचाउँछन्, तर एक भौतिकशास्त्रीको रूपमा हामीले भावनामा बहकिएर होइन, तथ्यमा टेकेर हेर्नुपर्छ। अरू ग्रहमा जीवन छ भन्नु केवल एउटा "इच्छा" मात्र हुन सक्छ, तर विज्ञानले परीक्षण गर्न सकिने प्रमाण खोज्छ। अहिलेसम्मको सबैभन्दा सरल र तथ्यपरक व्याख्या यही हो—हामी यो विशाल ब्रह्माण्डमा व्यावहारिक रूपमा एक्लै छौँ।

भौतिक विज्ञानले हाम्रो भावनाको वास्ता गर्दैन। यसले हामीलाई ब्रह्माण्ड कस्तो छ भनेर बताउँछ, हामीलाई कस्तो होस् भन्ने लाग्छ भनेर होइन। यो ब्रह्माण्ड जीवनका लागि डिजाइन गरिएको होइन; यो त केवल भौतिक नियमहरूको एउटा खेल हो। तर कहिलेकाहीँ, कुनै निश्चित समय र ठाउँमा, ती नियमहरूले एउटा यस्तो सानो र दुर्लभ ढोका खोलिदिन्छन् जहाँ हामी जस्तो सोच्न सक्ने जटिल पदार्थको अस्तित्व सम्भव हुन्छ।
हामी यहाँ हुनका लागि कति धेरै कुराहरू "ठ्याक्कै सही" हुनुपर्‍यो, हेर्नुहोस्:

- **ताराको छनोट**: हामीलाई सूर्य जस्तै स्थिर तारा चाहिन्छ। ग्यालेक्सीका ७५% ताराहरू त 'रातो बौना' (Red Dwarfs) हुन्, जो जीवनका लागि निकै अस्थिर र खतरनाक छन्। धेरैजसो ताराहरू त बस्नका लागि अयोग्य घर जस्तै हुन्।
- **ग्रहको बनोट**: ग्रह धेरै ठूलो पनि हुनुहुँदैन (ग्यासको डल्लो बन्ने डर) र धेरै सानो पनि हुनुहुँदैन (वायुमण्डल उडेर जाने डर)।
- **सुरक्षा कवच**: हामीलाई सूर्यको हानिकारक विकिरणबाट बचाउन एउटा बलियो चुम्बकीय क्षेत्र (Magnetic Field) चाहिन्छ। पृथ्वीको ढल्काइलाई स्थिर राख्न एउटा ठूलो चन्द्रमा चाहिन्छ। अनि बाहिरबाट आउने ठूला उल्कापिण्डहरूलाई बढार्न वृहस्पति (Jupiter) जस्तो विशाल ग्रह चाहिन्छ, जसले 'गुरुत्वाकर्षण कुचो' (Gravitational Sweeper) को काम गरोस्।
- **भित्री इन्जिन**: पृथ्वीको भित्र तातो कोर र प्लेट टेक्टोनिक्स (Plate Tectonics) हुनुपर्छ जसले अरबौँ वर्षसम्म कार्बनलाई रिसाइकल गरिरहोस् र तापक्रम सन्तुलनमा राखोस्। यसका लागि ग्रहको गर्भमा ठ्याक्कै सही मात्रामा रेडियोधर्मी पदार्थ चाहिन्छ।

यी सबै सर्तहरू एउटै ग्रहमा, एउटै समयमा मिल्नु भनेको अर्बौंमा एक हुने संयोग हो। हामी यस्तो समयमा बाँचिरहेका छौँ जहाँ सबै कुरा हाम्रो पक्षमा छ। तर यो अवस्था सधैँ रहँदैन। हामी यो विशाल र निर्जीव ब्रह्माण्डको एउटा यस्तो दुर्लभ "स्टेसन" मा छौँ, जहाँ केही समयका लागि मात्र बत्ती बलेको छ। तपाईं र म यहाँ हुनु कुनै साधारण कुरा होइन। यो त भौतिक विज्ञानको एउटा यस्तो दुर्लभ र सुन्दर "दुर्घटना" हो जसले पदार्थलाई आफ्नो अस्तित्वको बारेमा सोच्ने क्षमता दियो। हामी ब्रह्माण्डका ती भाग्यशाली परमाणुहरू हौँ जसले केही क्षणका लागि चेतना पाएका छन्।

अन्तरिक्षको विशाल दूरीभन्दा पनि ठूलो र विनाशकारी समस्या अर्को छ—त्यो हो समय। हाम्रो ब्रह्माण्ड करिब १३.८ अर्ब वर्ष पुरानो छ। धेरै ताराहरू र ग्रहहरू हाम्रो सूर्यभन्दा अर्बौं वर्ष पहिले नै बनिसकेका थिए। यसको अर्थ, यदि ब्रह्माण्डमा कतै बुद्धिमान् जीवन हुनुपर्ने हो भने, उनीहरू हामीभन्दा अर्बौं वर्ष अगाडि नै विकसित भइसकेको हुनुपर्थ्यो।

तर समय निकै क्रूर छ। दुईवटा सभ्यताले एकअर्कासँग कुरा गर्नका लागि उनीहरू "एउटै समयमा" जीवित हुनुपर्छ। हाम्रो मानव सभ्यताले रेडियो प्रविधि चलाउन थालेको मात्र करिब १००-२०० वर्ष भयो। १३ अर्ब वर्ष लामो ग्यालेक्सीको इतिहासमा यो २०० वर्ष भनेको एउटा कपालको रौँ जति पनि पातलो समय हो। यदि अर्को सभ्यता पनि २०० वर्ष नै टिकेर सकियो भने, यो विशाल समयको सागरमा हामीले एकअर्कालाई भेट्ने सम्भावना शून्य बराबर छ।

यही कुरा वैज्ञानिक एनरिको फर्मी (Enrico Fermi) ले एउटा प्रश्नको रूपमा राखेका थिए— "उनीहरू कहाँ छन् त?" (Where is everybody?)। यदि कुनै एउटा मात्र सभ्यताले प्रकाशको गतिको १% गतिमा मात्रै पनि यात्रा गर्न सकेको भए, उनीहरूले केवल १० मिलियन (१ करोड) वर्षमा पूरै आकाशगङ्गा (Milky Way) लाई आफ्नो उपनिवेश बनाइसक्थे। १ करोड वर्ष सुन्दा लामो लागे पनि, १३ अर्ब वर्षको तुलनामा यो केवल १% मात्रै हो। ग्यालेक्सीको उमेर हेर्दा अहिलेसम्म त हरेक तारामा उनीहरूको उपस्थिति देखिनुपर्ने थियो। तर हामीले आकाशमा हेर्दा केवल मौनता, चट्टान, र ग्यास मात्र भेट्छौँ। कुनै विदेशी मेसिन वा सन्देशको नामोनिसाना छैन।

यसको एउटा डरलाग्दो व्याख्या हुन सक्छ— 'आत्म-विनाश' (Self-destruction)। सायद हरेक सभ्यताले जब शक्तिशाली प्रविधि (आणविक हतियार वा वातावरण विनाश गर्ने शक्ति) पाउँछ, उनीहरूले आफूलाई बुद्धिले होइन, क्रोध र अहंकारले अगाडि बढाउँछन् र अन्ततः आफैँलाई खरानी बनाउँछन्। ग्यालेक्सी सायद यस्ता सभ्यताहरूको भग्नावशेषले भरिएको एउटा चिहान हुन सक्छ, जो केही समय चम्किए र सधैँका लागि निभ्ने। कसैले भन्छन्—हामीलाई उनीहरूले 'चिडियाखाना' (Zoo Hypothesis) मा राखेर हेरिरहेका छन् र हामीसँग कुरा नगर्ने निर्णय गरेका छन्। तर, अर्बौं वर्षसम्म ग्यालेक्सीका सबै सभ्यताले मिलेर यस्तो "मौनताको षड्यन्त्र" कायम राख्न सम्भव देखिँदैन। एउटा मात्र विद्रोहीले रेडियो बजाइदियो भने यो षड्यन्त्र खुल्छ।

यो मौनताले हामीलाई एउटा ठूलो पाठ सिकाउँछ। यदि यो विशाल ब्रह्माण्डमा हामी नै एक मात्र जीवित र सोच्न सक्ने 'झिल्को' हौँ भने, हाम्रो अस्तित्व कति मूल्यवान् छ! हामी अर्बौं वर्षको प्रयासपछि बल्ल बलेको एउटा दियो हौँ। यदि हामीले आफूलाई यो "आत्म-विनाश" को फिल्टरबाट जोगाउन सकेनौँ भने, यो ब्रह्माण्ड फेरि सधैँका लागि मौन हुनेछ।

ब्रह्माण्ड वास्तवमा जटिलता वा जीवनप्रति धेरै उदार छैन। विज्ञानको एउटा कठोर नियम छ— 'एन्ट्रोपी' (Entropy) वा थर्मोडायनामिक्सको दोस्रो नियम। यसले भन्छ कि ब्रह्माण्डमा भएका हरेक कुरा बिस्तारै अव्यवस्था, शून्यता र समानतातिर जान्छन्। जीवन भनेको यो नियमविरुद्ध गरिएको एउटा सानो र अस्थायी विद्रोह हो। यो एउटा यस्तो लहर हो, जो उठ्छ र फेरि साम्य हुन्छ।

यसलाई एउटा पोखरीको छाल जस्तै सोच्नुहोस्। कल्पना गर्नुहोस्, एउटा शान्त पोखरीमा तपाईंले एउटा बल खसाल्नुभयो। केही बेरका लागि पानीमा सुन्दर छालहरू उठ्छन्, पानीले केही रोचक आकार बनाउँछ। तर केही सेकेन्डमै ती छालहरू हराउँछन् र पोखरी फेरि पहिले जस्तै समतल र शान्त हुन्छ। पृथ्वीमा जीवनको यो ४ अर्ब वर्षको इतिहास पनि एन्ट्रोपीको विशाल महासागरमा उठेको एउटा सानो छाल मात्र हो। यो छाल एक दिन शान्त हुनेछ—यो हुन सक्छ मात्र होइन, यो हुने निश्चित छ।

हामी ब्रह्माण्डको एउटा यस्तो "सानो झ्याल" वा समयको टुक्रामा बाँचिरहेका छौँ, जो सुरुवाती ब्रह्माण्डको भयानक विष्फोट र भविष्यको चिसो अन्धकारको बीचमा पर्छ। एउटा विशेष तारा (सूर्य) को वरिपरि एउटा विशेष चट्टान (पृथ्वी) मा रसायनशास्त्रले एउटा यस्तो चमत्कार गर्‍यो, जसले गर्दा आज हामी जस्ता

प्राणीहरू आकाशतर्फ हेरेर "त्यहाँ अरू कोही छ कि?" भनेर सोध्न सक्छौँ। भौतिक विज्ञानका अनुसार, सायद त्यहाँ कोही पनि छैन।

तर, यो कुरा मलाई निराशाजनक लाग्दैन। बरु यो त आश्चर्यजनक छ! यदि यो विशाल ब्रह्माण्डमा हामी नै एक मात्र यस्तो ठाउँ हौँ जहाँ पदार्थ 'ब्युँझिएर' आफैँलाई हेर्न र बुझ्न सक्षम भएको छ भने, यो कुनै साधारण घटना होइन। यो त गणितीय रूपमा एउटा महा-चमत्कार हो।

जब म रातको आकाशमा हेर्छु, मलाई आफू सानो भएको महसुस हुँदैन। बरु म आफूलाई निकै भाग्यमानी महसुस गर्छु। जुन भौतिक नियमले ताराहरू बनाउँछ, त्यही नियमले मेरो मस्तिष्कका नसाहरू (Neurons) पनि बनाएको छ, जसले ती ताराहरूको प्रशंसा गर्न सक्छ। पदार्थले चेतना पाएर वरिपरि हेर्ने यो 'जादु' अहिलेसम्मको जानकारी अनुसार ठ्याक्कै एक पटक मात्र भएको छ।

यसको अर्थ हामीले खोज्न छोड्नुपर्छ भन्ने होइन। SETI (अन्तरिक्षमा बुद्धिको खोजी) गर्न लायक छ, किनकि यदि हामीले कतै जीवनको एउटा मात्र पनि अर्को उदाहरण भेट्टायौँ भने, त्यसले हाम्रो पूरै सोचाइ बदल्नेछ। अहिलेसम्म दशकौँको खोजी र हजारौँ ताराहरूको जाँच गर्दा हामीले केही पनि भेटेका छैनौँ—न कुनै संकेत, न कुनै विदेशी मेसिन। हरेक आशास्पद संकेत अन्ततः प्राकृतिक प्रक्रिया वा मानव गल्ती नै सावित भएका छन्।

हामी यो ब्रह्माण्डको एउटा अस्थायी तर अत्यन्तै मूल्यवान् "छाल" हौँ। हामी एक्लो हुनुको अर्थ हामी असहाय छौँ भन्ने होइन, बरु हामी यति दुर्लभ छौँ कि हामीले आफूलाई र यो पृथ्वीलाई जोगाउनु हाम्रो सबैभन्दा ठूलो जिम्मेवारी हो।

ब्रह्माण्डको यो विशाल कथा र हाम्रो जिम्मेवारीको अन्तिम अध्यायलाई यसरी मनन गरौँ:

धेरै मानिसहरू अन्तरिक्षमा अरू कोही नभेटिँदा विभिन्न तर्कहरू गर्छन्—"उनीहरू लुकेका होलान्," "उनीहरू धेरै उन्नत भएर हामीले नचिनेका हौँला," वा "उनीहरू अर्कै आयाममा होलान्।" तर विज्ञानले भन्छ—जब कुनै कुरा व्याख्या गर्न हरेक पटक नयाँ र जटिल तर्क थप्नुपर्छ, तब बुझ्नुहोस् कि त्यो सत्य होइन, केवल एउटा 'कथा' हो। सबैभन्दा सरल र इमानदार व्याख्या यही हो: उनीहरू त्यहाँ छैनन्।

ब्रह्माण्डमा एक्लो हुनुको विचार निकै चिसो र डरलाग्दो लाग्न सक्छ। तर "यो चित्त बुझ्दो छैन" भन्दैमा सत्य बदलिँदैन। क्वान्टम मेकानिक्स र सापेक्षताका नियमहरू पनि त हाम्रा सामान्य सोचाइलाई गलत लाग्छन्, तर ती सत्य हुन्। यो तीतो सत्यलाई स्वीकार गर्नु नै बुद्धिमानी हो। किनकि यदि हामी एक्लो हौँ भने, यसको एउटै अर्थ हुन्छ— हाम्रो अस्तित्व अत्यन्तै महत्त्वपूर्ण छ।

यदि हामीले यो ग्रहलाई आणविक युद्ध, प्रदूषण वा मूर्खताले नष्ट गर्‍यौँ भने, यो ब्रह्माण्डसँग हाम्रो कुनै 'ब्याकअप कपी' (Backup copy) छैन। हामी नै यो ब्रह्माण्डको एक मात्र यस्तो भाग हौँ जसले संगीत

रचना गर्न सक्छ, विज्ञानका नियमहरू बुझ्न सक्छ र रातको आकाश हेरेर विस्मय महसुस गर्न सक्छ। हामी हरायौँ भने, यो ब्रह्माण्ड फेरि सधैँका लागि अन्धकार र मौन हुनेछ।

केही हजार वर्षमा हामीले माटोका पाटीमा अक्षर कोर्नदेखि लिएर परमाणुको संरचना बुझ्नेसम्मको जुन यात्रा गर्‍यौँ, त्यो असाधारण छ। एउटा सानो चट्टानी ग्रहका प्राणीहरूले ब्रह्माण्डका गहिरा रहस्यहरू सुल्झाउनु आफैँमा एउटा ठूलो विजय हो। तर यो विजयलाई जोगाउने जिम्मा हाम्रै हो। बाहिर डराउनुपर्ने कुनै 'एलियन' छैनन्, हामीले त केवल आफ्नै लापरवाही र अज्ञानतासँग डराउनुपर्छ।

म एक भौतिकशास्त्रीको रूपमा भन्न सक्छु—यो ब्रह्माण्ड जीवनका लागि बनेको होइन, तर यसले हामीलाई मौका दियो। यो विशाल, पुरानो र शान्त ब्रह्माण्डमा हामी नै एक मात्र दर्शक हौँ र हामी नै एक मात्र कलाकार। यो पूरै 'ब्रह्माण्डीय नाटक' हामीमै टिकेको छ। अब यो नाटकलाई अझ सुन्दर बनाउने कि अन्त्य गर्ने? त्यो निर्णय तपाईं र मेरो हातमा छ।

हाम्रो चेतना के हो र यो कहाँ सुरक्षित रहन्छ? मन्दिर पुग्दा किन सकुनको अनुभूति हुन्छ !

सुगन्धित वनस्पति (Aromatic plants) बाट निस्कने अणुहरूले हाम्रो शरीरमा कसरी 'सेन्स' पैदा गर्छन् र त्यो चेतना कहाँ सुरक्षित रहन्छ भन्ने बारेमा आधुनिक न्युरोलोजी र क्वान्टम बायोलोजीले केही रोचक तथ्यहरू अगाडि सारेका छन्।

यसलाई तीनवटा मुख्य तहमा बुझ्न सकिन्छ:

१. न्युरोलोजिकल प्रक्रिया: सुगन्धबाट विद्युतीय संकेतसम्म

जब तपाईं कुनै टर्पिन वा सुगन्धित अणु सुँघ्नुहुन्छ, त्यो हावामार्फत तपाईंको नाकको माथिल्लो भागमा रहेको **ओल्फ्याक्ट्री एपिथेलियम (Olfactory Epithelium)** मा पुग्छ।

- **रिसेप्टर र 'लक एन्ड की' (Lock and Key):** नाकमा रहेका रिसेप्टरहरू विशिष्ट आकारका हुन्छन्। जब कुनै सुगन्धित अणु (जस्तै लिमोनेन) आफ्नो मिल्दोजुल्दो रिसेप्टरमा बस्छ, त्यसले एउटा रासायनिक प्रतिक्रिया सुरु गर्छ।
- **विद्युतीय संकेत:** यो रासायनिक प्रतिक्रिया तुरुन्तै विद्युतीय संकेत (Electrical pulse) मा परिणत हुन्छ र **ओल्फ्याक्ट्री बल्ब (Olfactory Bulb)** हुँदै मस्तिष्कको **लिम्बिक सिस्टम (Limbic System)** मा पुग्छ।

२. चेतना र स्मृतिको भण्डारण (The Storage)

"यो विद्युतीय संकेत कहाँ र कसरी भण्डारण हुन्छ?" भन्ने सन्दर्भमा वैज्ञानिकहरूले दुईवटा क्षेत्रलाई मुख्य मान्छन्:

- **एमिग्डाला र हिपोक्याम्पस (Amygdala & Hippocampus):** सुगन्धको पहिचान मस्तिष्कको यही भागमा हुन्छ, जुन भावना (Emotion) र स्मृति (Memory) सँग जोडिएको छ। त्यसैले त, कुनै खास बास्नाले तपाईंलाई तुरुन्तै बाल्यकालको कुनै घटना वा कुनै ठाउँको याद दिलाउँछ। यो स्मृति न्युरोनहरू बीचको **सिन्याप्टिक कनेक्सन (Synaptic connections)** मा 'प्रोटिन' को रूपमा सञ्चित हुन्छ।
- **चेतनाको रहस्य:** तर, 'बास्ना राम्रो छ' भन्ने जुन अनुभव (Experience) हुन्छ, त्यसलाई न्युरोलोजीले मात्र पूर्ण व्याख्या गर्न सकेको छैन। यसलाई विज्ञानमा **"The Hard Problem of Consciousness"** भनिन्छ।

३. क्वान्टम बायोलोजी र 'भाइब्रेसनल थ्योरी' (The Physics Link)

भौतिकशास्त्रले सुगन्ध पहिचान र भण्डारण बारे आधुनिक सिद्धान्त **भाइब्रेसनल थ्योरी (Vibrational Theory of Olfaction)** मार्फत यसको व्याख्या गर्ने गर्दछ।

- यसले भन्छ कि हाम्रो नाकले अणुको आकार मात्र होइन, बरु त्यस अणुभित्रका बोन्डहरूको **कम्पन्न (Vibration)** वा ऊर्जाको स्तर समेत नाप्छ। यो पूर्ण रूपमा क्वान्टम टनेलिङ (Quantum tunneling) मा आधारित प्रक्रिया हो।
- यसले के संकेत गर्छ भने, हाम्रो पाँचै इन्द्रियहरू (सेन्स) केवल मेकानिकल मेसिन होइनन्, बरु तिनीहरू ब्रह्माण्डको सूक्ष्म ऊर्जा र 'इन्फर्मेसन' लाई डिकोड गर्ने साधन हुन्।

४. वैदिक दर्शन र आधुनिक विज्ञानको संगम

आयुर्वेदले यसलाई **'तन्मात्रा'** (गन्ध, रस, रूप, स्पर्श, शब्द) भन्छ।

- आधुनिक न्युरोलोजीले यसलाई **'न्युरल प्याटर्न'** भन्छ।
- भौतिकशास्त्रले यसलाई **'इलेक्ट्रोनिक डिस्ट्रिब्युसन'** भन्छ।

अहिलेको विज्ञानले के पत्ता लगाएको छ भने, यी संवेगहरू (Sensations) मस्तिष्कको कुनै एउटा कुनामा मात्र होइन, बरु पूरै मस्तिष्कको **न्युरल नेटवर्क**मा छरिएर (Distributed) सुरक्षित हुन्छन्। जसरी एउटा गीत रेडियोको कुनै एउटा पार्टपुर्जामा हुँदैन, बरु सिग्नलको रूपमा हावामा हुन्छ, चेतना पनि मस्तिष्कको 'होलोग्राम' जस्तो संरचनामा सुरक्षित रहने विश्वास गरिन्छ।

यसलाई **'मेकानिजम अफ एक्सन'** र **'कमन ग्राउण्ड'** को आधारमा यसरी बुझौं:

दृष्टिकोण	मुख्य तत्व (Key Element)	काम गर्ने तरिका (Mechanism)
वैदिक (तन्मात्रा)	**तन्मात्रा (Subtle Essence)**	पञ्चमहाभूतको सूक्ष्म अंश (गन्ध, रस आदि) इन्द्रियमार्फत मनमा ठोक्किन्छ र अहंकार हुँदै बुद्धिसम्म पुग्छ। यसले 'अनुभव' पैदा गर्छ।
न्युरोलोजी (न्युरल प्याटर्न)	**सिनेप्टिक फायरिंग (Synaptic Firing)**	बाह्य उत्तेजना (Stimuli) न्युरोनहरू बीचको विद्युतीय र रासायनिक संकेतमा बदलिन्छ। विशिष्ट गन्धले मस्तिष्कमा एउटा निश्चित 'नक्सा' वा प्याटर्न बनाउँछ।
भौतिकशास्त्र (इलेक्ट्रोनिक वितरण)	**क्वान्टम स्टेट (Quantum State)**	अणुको इलेक्ट्रोनिक क्लाउड र त्यसको भाइब्रेसनले शरीरको रिसेप्टरसँग उर्जा आदानप्रदान गर्छ। यो सूचना (Information) को ट्रान्सफर हो।

हाम्रो अनुभव र चेतनालाई बुझ्नका लागि वैदिक दर्शन, न्युरोलोजी, र भौतिकशास्त्रले आ-आफ्नै विशिष्ट दृष्टिकोणहरू राखेका छन्। **वैदिक दर्शन**का अनुसार, गन्ध र रस जस्ता पञ्चमहाभूतका सूक्ष्म अंशहरूलाई **'तन्मात्रा'** भनिन्छ, जुन इन्द्रियमार्फत मनमा ठोक्किएपछि अहंकार हुँदै बुद्धिसम्म पुग्छन् र एउटा जीवन्त 'अनुभव' पैदा गर्छन्। यसै प्रक्रियालाई **आधुनिक न्युरोलोजी**ले **'सिनेप्टिक फायरिङ'** को रूपमा व्याख्या गर्दछ, जहाँ बाह्य उत्तेजना (Stimuli) न्युरोनहरू बीच विद्युतीय र रासायनिक संकेतमा परिणत भई मस्तिष्कमा एउटा विशिष्ट 'न्युरल प्याटर्न' वा नक्सा कोर्दछ। अर्कोतर्फ, **भौतिकशास्त्र**ले यसलाई अझ सूक्ष्म तहमा लगेर **'क्वान्टम स्टेट'** को रूपमा हेर्दछ, जहाँ अणुको इलेक्ट्रोनिक क्लाउड र त्यसको कम्पन (Vibration) ले शरीरका रिसेप्टरहरूसँग ऊर्जा र सूचनाको आदानप्रदान गर्दछ। अन्ततः, यी तीनै दृष्टिकोणले एउटै सत्यलाई औंल्याउँछन्—जहाँ वैदिक 'तन्मात्रा'ले सूचनाको सारलाई बोक्छ, भौतिकशास्त्रको 'इलेक्ट्रोनिक वितरण'ले त्यसलाई ऊर्जाको कोडमा बदल्छ र न्युरोलोजीको 'प्याटर्न'ले हाम्रो मस्तिष्कको पर्दामा त्यसलाई जीवन्त संसारको रूपमा प्रस्तुत गर्दछ।

समानता र फरक बुझाइ

समानता: यी तीनोंको एउटै निष्कर्ष छ “**हामीले बाहिरको संसारलाई सिधै देख्दैनौँ, बरु त्यसको "प्रतिनिधि सूचना" (Information) लाई मात्र ग्रहण गर्छौँ।**“ गुलाबको फूल आफैँ मस्तिष्कभित्र छिर्दैन, केवल त्यसको 'गन्धको सूचना' छिर्छ।

फरक बुझाइ:

- **भौतिकशास्त्र**ले 'उर्जा' (Energy) लाई प्राथमिकता दिन्छ।
- **न्युरोलोजी**ले 'हार्डवेयर' (मस्तिष्कको बनावट) लाई प्राथमिकता दिन्छ।

- **वैदिक विज्ञान**ले 'अनुभवकर्ता' (Conscious Observer) लाई प्राथमिकता दिन्छ।

३. कमन ग्राउण्ड: "सूचना र कम्पन" (Information & Vibration)

यी तीनै विचारधाराको मिलन बिन्दु **"कम्पन" (Vibration)** हो।

- **भौतिकशास्त्र**मा इलेक्ट्रोनको स्पिन र भाइब्रेसन नै सूचना हो।
- **न्युरोलोजी**मा न्युरोनको ओसिलेसन (Oscillation) नै चेतनाको आधार हो।
- **वैदिक दर्शन**मा 'स्पन्द' (Spanda) वा सूक्ष्म कम्पन नै जगतको आधार हो।

४. स्मृतिको सम्बन्ध: "वैदिक मनोविज्ञान" र "क्वान्टम कन्सियसनेस"

यसले हाम्रो मनमा बारम्बार आउने प्रश्न हाम्रो "स्मृति कहाँ सुरक्षित छ?" भन्ने प्रश्नमा **क्वान्टम कन्सियसनेस** र **वैदिक मनोविज्ञान**को एउटै मत भएको पक्ष अघि सार्नु आजको मिति सम्म हामीलाई थाहाँ भएको उत्तर मध्ये सबै भन्दा उत्तम उत्तर हो।

क. क्वान्टम कन्सियसनेस (Microtubules): रोजर पेनरोज र स्टुआर्ट ह्यामरफ जस्ता वैज्ञानिकहरूका अनुसार, चेतना न्युरोनको बाहिर होइन, न्युरोनभित्रका सूक्ष्म नलीहरू (**Microtubules**) मा हुन्छ। यहाँ 'क्वान्टम कोहेरेन्स' हुन्छ, जहाँ सूचनाहरू समय र स्थानभन्दा पर (Non-local) सुरक्षित रहन्छन्।

ख. वैदिक मनोविज्ञान (संस्कार र चित्त): वैदिक दर्शन अनुसार स्मृति 'चित्त' मा **संस्कार**को रूपमा रहन्छ। चित्त एउटा यस्तो "क्वान्टम फिल्ड" हो जसले शरीर नष्ट भए पनि सूचना नष्ट हुन दिँदैन।

ग. आपसी गहिरो सम्बन्ध: जब तपाईं कुनै पुरानो गन्ध सुँघ्नुहुन्छ, त्यसले तपाईंको मस्तिष्कको 'न्युरल प्याटर्न' मात्र जगाउँदैन, बरु त्यसले 'क्वान्टम फिल्ड' मा रहेको पुरानो 'संस्कार' लाई पनि सक्रिय बनाउँछ। त्यसैले त गन्धले जति छिटो र गहिरो गरी पुरानो स्मृति (Memory) ब्युँताउँछ, अरू कुनै कुराले सक्दैन।

यसको समग्र निचोडका लागि केवल विज्ञानको भर पर्दा त्यसले वास्तविकताको पूर्ण पाटो छिचोल्न र चित्तबुझ्दो उत्तर दिन सक्दैन। अर्कोतर्फ, वेदका कुरा सुन्दा पनि जबसम्म त्यसलाई व्यवहारिक र वैज्ञानिक रूपमा पुष्टि गर्न सकिँदैन, तबसम्म भित्री मन (वा हड्डी) नै सन्तुष्ट हुने गरी स्पष्टता प्राप्त हुँदैन। त्यसैले, वेद र विज्ञान दुवैको सहारा लिएर व्याख्या गर्दा—'तन्मात्रा' लाई यसको सफ्टवेयर, 'इलेक्ट्रोनिक डिस्ट्रिब्युसन' लाई यसको कोडिङ र 'न्युरल प्याटर्न' लाई यसको मोनिटर मात्र सकिन्छ। यी तीनैको

समग्रताले नै हामीलाई संसार देख्न र बुझ्न सम्भव तुल्याएको छ; र वास्तवमा यी तीनैको संगम नै 'चेतना' हो।

हाम्रो अनुभव र चेतनाको प्रक्रियालाई बुझ्न वैदिक दर्शन, न्युरोलोजी, र भौतिकशास्त्रको एकीकृत अध्ययन अनिवार्य छ। **वैदिक दर्शन**का अनुसार, गन्ध र रस जस्ता पञ्चमहाभूतका सूक्ष्म अंशहरूलाई **'तन्मात्रा'** भनिन्छ, जुन इन्द्रियमार्फत मनमा ठोक्किएपछि अहंकार हुँदै बुद्धिसम्म पुग्छन् र एउटा जीवन्त 'अनुभव' पैदा गर्छन्। यसै प्रक्रियालाई **आधुनिक न्युरोलोजी**ले **'सिनेप्टिक फायरिङ'** को रूपमा व्याख्या गर्दछ, जहाँ बाह्य उत्तेजना (Stimuli) न्युरोनहरू बीच विद्‌युतीय र रासायनिक संकेतमा परिणत भई मस्तिष्कमा एउटा विशिष्ट 'न्युरल प्याटर्न' वा नक्सा कोर्दछ। अर्कोतर्फ, **भौतिकशास्त्र**ले यसलाई अझ सूक्ष्म तहमा लगेर **'क्वान्टम स्टेट'** को रूपमा हेर्दछ, जहाँ अणुको इलेक्ट्रोनिक क्लाउड र त्यसको कम्पन (Vibration) ले शरीरका रिसेप्टरहरूसँग ऊर्जा र सूचनाको आदानप्रदान गर्दछ। यी सम्पूर्ण प्रक्रियाहरूबाट प्राप्त सूचना र अनुभवहरू अन्त्यमा **'चित्त'** मा पुगेर 'संस्कार' का रूपमा सञ्चित हुन्छन्, जसले हाम्रो स्मृति र व्यक्तित्वको जग निर्माण गर्छ। अन्ततः, वैदिक 'तन्मात्रा'ले सूचनाको सार बोक्ने (Software), भौतिकशास्त्रको 'इलेक्ट्रोनिक वितरण'ले त्यसलाई ऊर्जामा बदल्ने (Coding), न्युरोलोजीले मस्तिष्कको पर्दामा प्रस्तुत गर्ने (Monitor) र 'चित्त' ले त्यसलाई सुरक्षित राख्ने (Hard Drive) काम गर्छन्, जसको संगम नै हाम्रो 'चेतना' हो।

जब हामी **स्वाद र गन्ध (Taste and Smell)** लाई **वैदिक मनोविज्ञान** र **क्वान्टम कन्सियसनेस**को माध्यमबाट हेर्छौं, तब हामि शरीरको निकै रोचक 'कन्सियसनेस इञ्जिनियरिङ्ग'को (Consciousness Engineering) को क्षेत्रमा प्रवेश गर्न पुग्दछौ।त्यहाँ पुगेर नै हामी स्वाद र गन्धको **'मेकानिजम अफ एक्सन'** लाई अझ गहिराइमा पुगेर विश्लेषण गर्दै डिकोड गर्न सक्दछौ।

१. 'रस' र 'गन्ध' को 'मेटाफिजिकल' प्रभाव

आयुर्वेदमा **'रस'** (Taste) लाई केवल जिब्रोको स्वाद मात्र मानिँदैन, यसलाई **'भाव'** (Emotion) सँग जोडिएको छ।

- **उदाहरण:** गुलियो (Madhura) ले प्रेम र सन्तोष दिन्छ, जबकि तीतो (Tikta) ले चेतनालाई सफा र सतर्क बनाउँछ।
- **क्वान्टम लिंक:** फ्लेवरका अणुहरूले जब मस्तिष्कको रिसेप्टरलाई छुन्छन्, तिनीहरूले एउटा **'क्वान्टम सिग्नेचर'** छोड्छन्। यसले न्युरोन भित्रका **Microtubules** मा कम्पन (Vibration) पैदा गर्छ, जसले मानिसको 'मुड' लाई एकै क्षणमा परिवर्तन गरिदिन्छ।

२. स्मृति (Memory) को 'टाइम ट्राभल' (Time Travel)

गन्ध एउटा यस्तो इन्द्रिय हो जसले सिधै **लिम्बिक सिस्टम** (मस्तिष्कको भावनात्मक केन्द्र) लाई छुन्छ, र 'थ्यालामस' (Thalamus) लाई बाइपास गर्छ।

- **वैदिक दृष्टिकोण:** यसलाई **'संस्कार उद्बोधन'** भनिन्छ। कुनै खास बास्ना (जस्तै: माटोको सुगन्ध वा कुनै विशेष मसला) सुँघ्ने बित्तिकै तपाईंको चित्तमा दबिएर रहेको २० वर्ष पुरानो 'संस्कार' (Memory) ब्युँतिन्छ।
- **न्युरो-क्वान्टम दृष्टिकोण:** यो स्मृति केवल 'न्युरल नेटवर्क' मा मात्र होइन, बरु **क्वान्टम फिल्ड**मा एउटा 'होलोग्राम' को रूपमा सुरक्षित हुन्छ। गन्धले त्यो 'होलोग्राम' लाई फेरि 'प्रोजेक्ट' गरिदिन्छ।

यसरि एउटा गन्ध वा फ्लेवरले कसरी मानिसको **'प्राणिक उर्जा'** (Pranic Energy) लाई असर गर्छ भनेर हामीले बुझ्न कोसिस गर्ने हो भने, हामीलाई यसको झन् अधिक शक्तिशाली पक्ष बारे यकिन गर्ने अवसर मिल्न सक्दछ।

फ्लेवर केमेस्ट्री र चेतनाको सम्बन्धलाई बुझ्नका लागि **टर्पिन्स (Terpenes)** र **अरोमा (Aroma)** को बहुआयामिक प्रभावलाई नियाल्नुपर्छ। भौतिक रसायनशास्त्र (Chemistry) को दृष्टिले हेर्दा टर्पिन्सले शरीरमा **एन्टी-अक्सिडेन्ट**को रूपमा काम गरी कोषिकाको रक्षा गर्छन् भने, अरोमाले विशिष्ट **रिसेप्टर बाइन्डिङ** मार्फत मस्तिष्कमा जैविक संकेतहरू पठाउँछन्।

तत्व	**भौतिक प्रभाव (Chemistry)**	**मानसिक प्रभाव (Vedic Psychology)**	**क्वान्टम प्रभाव (Consciousness)**
Terpenes	एन्टी-अक्सिडेन्ट	मनलाई शान्त पार्ने (Sattvic)	न्युरल ओसिलेसनमा सन्तुलन
Aroma	रिसेप्टर बाइन्डिङ	स्मृति सक्रिय गर्ने (Smriti)	इन्फर्मेसन ट्रान्सफर

यसै प्रक्रियालाई **वैदिक मनोविज्ञान**को नजरबाट हेर्दा, टर्पिन्सले मनमा **सत्त्व गुण**को सञ्चार गराई शान्ति प्रदान गर्छन् भने अरोमाले चित्तमा दबिएका **स्मृतिहरू (Smriti)** लाई तुरुन्तै सक्रिय गराइदिन्छन्।

अझ सूक्ष्म **क्वान्टम प्रभाव**का आधारमा भन्नुपर्दा, यी तत्वहरूले मस्तिष्कको **न्युरल ओसिलेसन (Neural Oscillation)** मा सन्तुलन ल्याई चेतनाको स्तरमा **इन्फर्मेसन ट्रान्सफर** वा सूचनाको आदानप्रदानलाई सहज बनाउँछन्।

अन्ततः, यी दुवै तत्वले स्थूल शरीर, सूक्ष्म मन र कारण चेतनालाई आपसमा जोड्ने एउटा शक्तिशाली पुलको रूपमा काम गर्दछन्।

४. कमन ग्राउण्ड: "सूचनाको प्रवाह" (The Flow of Information)

यसले दिने समग्र निचोड के हो भने, आधुनिक विज्ञान (Physics/Neurology) र प्राचीन विज्ञान (Vedas) दुवैले स्वीकार गरेको एउटै कुरा छ। **यो संसार 'सूचना' (Information) को खेल हो।**

- **इलेक्ट्रोनिक डिस्ट्रिब्युसन:** यो सूचनाको 'डिजिटल' स्वरूप हो।
- **न्युरल प्याटर्न:** यो सूचनाको 'बायोलोजिकल' स्वरूप हो।
- **तन्मात्रा:** यो सूचनाको 'सूक्ष्म' (Subtle) स्वरूप हो।

जब यी तीनै कुरा एकै ठाउँमा मिल्छन्, तब मात्र हामीलाई **"मलाई यो फ्लेवर मन पर्‍यो"** भन्ने चेतना (Awareness) हुन्छ। यहाँ हामीले भुल्न नहुने तथ्य के हो भने—वेदको 'तन्मात्रा' सम्बन्धी बुझाइ अनुरूप गन्ध वा फ्लेवर भनेको पृथ्वी तत्वको गुणको सार हो। यो कुनै पनि वस्तुको **भौतिक उपस्थितिको पहिचान गराउने विशिष्ट गुण** हो। हाम्रो चेतनाले समग्रमा हामीलाई यसै (भौतिक अस्तित्व र गुण) बारे निरन्तर सूचना दिइरहेको हुन्छ।

जब हामी मन्दिर छिर्छौं, त्यहाँको 'धूप' वा 'चन्दन' को गन्धले हामीलाई किन तुरुन्तै शान्त बनाउँछ? के यो केवल हाम्रो आस्था मात्र हो त? विज्ञान भन्छ—होइन, यसको पछाडि एउटा निश्चित **न्युरो-क्वान्टम मेकानिजम** छ।

हाम्रा अन्य इन्द्रियहरू (जस्तै आँखा वा कान) ले दिने सूचना मस्तिष्कको 'थ्यालामस' (Thalamus) भन्ने फिल्टर स्टेशन हुँदै जान्छ। तर, गन्ध एउटा यस्तो इन्द्रिय हो जुन सिधै **लिम्बिक सिस्टम** र **अमिग्डाला**मा पुग्छ। यसको अर्थ, गन्धले हाम्रो तर्क गर्ने मस्तिष्क (Logical Brain) लाई छलेर सिधै हाम्रो 'भावना' र 'स्मृति' को केन्द्रमा प्रहार गर्छ। जब चन्दन वा गुग्गुलको गन्ध नाकमा ठोक्किन्छ, यसले हाम्रो मस्तिष्कको तल्लो स्तरको 'सर्वाइवल मोड' (तनाव, डर) लाई तुरुन्तै बन्द गरेर 'हायर कन्सियसनेस' वा उच्च चेतनाको ढोका खोलिदिन्छ। यसलाई वैदिक मनोविज्ञानमा 'तामस' र 'राजस' गुणलाई दबाएर 'सत्त्व' गुणलाई जगाएको भनिन्छ।

यहाँ निर हामीले उच्च चेतना भनेको के हो भन्ने बुझ्न जरुरि हुन्छ। वैज्ञानिक भाषामा भन्दा, जब हाम्रो मस्तिष्कका अरबौँ न्युरोनहरू एउटै लय वा **फ्रिक्वेन्सी**मा कम्पन हुन्छन् (जसलाई Gamma Waves भनिन्छ), तब हामीले एउटा उच्च आनन्द वा एकाग्रताको महसुस गर्छौं। धूपमा हुने **टर्पिन्स (Terpenes)** जस्ता सुगन्धित अणुहरूले न्युरोन भित्रका **Microtubules** मा क्वान्टम प्रभाव पार्छन्। यसले मस्तिष्कको अस्तव्यस्त विद्युतीय तरंगहरूलाई एउटा लयमा ल्याउँछ। उदाहरणका लागि, चन्दनमा हुने 'सान्टालोल' (Santalol) ले न्युरल ओसिलेसनलाई सन्तुलनमा ल्याउँछ, जसले गर्दा ध्यान (Meditation) गर्दा मन यताउति नभई एउटै बिन्दुमा स्थिर हुन सम्भव हुन्छ।

हाम्रो 'चित्त' एउटा यस्तो हार्ड-ड्राइभ हो जहाँ जन्मौँदेखिका संस्कार र स्मृतिहरू सुरक्षित छन्। कतिपय अवस्थामा हामीले चाहेर पनि नराम्रो बानी वा नकारात्मक विचार छोड्न सक्दैनौँ किनभने ती 'स्मृति' को

धेरै गहिरो तहमा सञ्चित हुन्छन्। सुगन्धले यहाँ एउटा 'कुञ्जी' (Key) को काम गर्छ। विशिष्ट प्राकृतिक गन्धहरूले चित्तको त्यो गहिरो तहलाई 'अनलक (Unlock)' गर्न सक्छन्। जब मन्दिरमा धूप बालिन्छ, त्यसले हाम्रो चेतनालाई त्यो भौतिक संसारको कोलाहल कटेर एक क्षणका लागि भए पनि **'मेटा-फिजिकल'** वा **अभौतिक** संसारसँग जोडिदिन्छ। यही 'डिकनेक्सन (Deconnection)' नै उच्च चेतना तर्फको पहिलो पाइला हो।

संक्षेपमा भन्नुपर्दा, गन्ध र स्वाद केवल जिब्रो र नाकको विलासिता मात्र होइनन्; यी त चेतनालाई 'ट्युन' गर्ने उपकरणहरू हुन्। सनातन सभ्यताले पहिचान गरि मन्दिरहरुमा उपलब्ध गराउने होम आदिकोचरु, चन्दन, फुल आदि मिश्रित मन्दिरको 'सत्त्व प्रधान' फ्लेवरहरूले मानिसको मानसिक तनाव घटाएर उसलाई **'ऊर्ध्वगमन' (Sublimation**) तर्फ डोऱ्याउन मद्दत गर्छ। जसरी एउटा रेडियोको नब घुमाउँदा हामीले फरक-फरक स्टेशन भेटाउँछौँ, गन्धले हाम्रो चेतनाको 'नब' घुमाएर हामीलाई 'लोअर कन्सियसनेस' (वासना, क्रोध) बाट **'हायर कन्सियसनेस (Higher Conciousness)'** [शान्ति, ओजस] को स्टेशनमा पुऱ्याइदिन्छ। जसले मन्दिरमा पुग्ने सबैमा सकुनको अनुभूति दिने गर्दछ।

ओम् पूर्णमदः पूर्णमिदं पूर्णात्पूर्णमुदच्यते ।
पूर्णस्य पूर्णमादाय पूर्णमेवावशिष्यते ॥
ॐ शान्तिः शान्तिः शान्तिः ॥

भाग - ३

ॐ

प्रकृतिको कोड: सम्भावनाको ईच्छा शक्तिमा रूपान्तरण

Mechanism of Action and Demonstration in Nature

१. पृष्ठभूमि: रूपान्तरणको रहस्य (The Mystery of Transformation)

ब्रह्माण्डमा कुनै पनि कुरा स्थिर छैन। शून्य जस्तो देखिने आकाश (Akash) भित्र अनन्त सम्भावना (Potential) लुकेको हुन्छ। तर त्यो सम्भावना आफैंमा भौतिक वास्तविकता बन्दैन। सम्भावनालाई भौतिक रूपमा प्रकट हुनको लागि एउटा 'ट्रिगर' वा 'कमान्ड' आवश्यक पर्छ। वैदिक दर्शनमा यसलाई 'ईच्छा शक्ति' (Iccha Shakti / Will Power) भनिन्छ। यस अध्यायमा हामी सम्भावना (Potential) कसरी ईच्छा शक्ति (Will Power) मार्फत भौतिक वास्तविकतामा रूपान्तरण हुन्छ भन्ने कुराको 'मेकानिजम' (Mechanism of Action) र प्रकृतिमा यसको प्रत्यक्ष प्रदर्शन (Demonstration) को गहिरो विश्लेषण गर्नेछौं।

हामी यहाँ केवल प्रक्रिया (Process) र गणितीय प्रमाण (Mathematical Proof) मा मात्र केन्द्रित हुनेछौं। वैदिक विज्ञान र आधुनिक क्वान्टम भौतिकी (Quantum Physics) ले यो

रूपान्तरणलाई कसरी एउटै गणितीय र दार्शनिक ढाँचामा व्याख्या गर्छन् भन्ने कुरा यहाँ प्रस्तुत गरिएको छ।

२. वैदिक मेकानिजम: त्रिक दर्शन र सांख्यको प्रक्रिया

(Vedic Mechanism of Transformation)

काश्मीर शैवदर्शन (Kashmir Shaivism) को त्रिक दर्शन (Trika Philosophy) र सांख्य दर्शन (Sankhya Philosophy) ले सम्भावनाबाट वास्तविकतासम्मको यात्रालाई अत्यन्त वैज्ञानिक र क्रमिक रूपमा व्याख्या गरेका छन्।

२.१ त्रिक दर्शनको ३६ तत्त्व प्रक्रिया (The 36 Tattvas Process)

त्रिक दर्शनका अनुसार, सृष्टिको प्रक्रिया ५ वटा शुद्ध तत्त्वहरूबाट सुरु हुन्छ, जसले सम्भावनालाई कार्यमा बदल्ने मेकानिजमको रूपमा काम गर्छन्:

१. शिव तत्त्व (Shiva Tattva): यो शुद्ध चेतना हो। यो अनन्त सम्भावना (Infinite Potential) को अवस्था हो जहाँ कुनै पनि कुरा प्रकट भएको हुँदैन।

२. शक्ति तत्त्व (Shakti Tattva): यो शिवको सिर्जनात्मक ऊर्जा हो। यहाँ सम्भावनामा पहिलो कम्पन (Spanda) सुरु हुन्छ।

३. सदाशिव तत्त्व (Sadashiva Tattva - Iccha Shakti): यो ईच्छा शक्ति (Will Power) को उदय हुने अवस्था हो। यहाँ चेतनामा 'म यो हुँ' (I am this) भन्ने ईच्छा जाग्छ। यही ईच्छा शक्ति नै त्यो 'ट्रिगर' हो जसले सम्भावनालाई दिशा दिन्छ।

४. ईश्वर तत्त्व (Ishvara Tattva - Jnana Shakti): यो ज्ञान शक्ति (Knowledge) को अवस्था हो। ईच्छा जागेपछि त्यसलाई कसरी प्रकट गर्ने भन्ने ज्ञान यहाँ उत्पन्न हुन्छ।

५. शुद्ध विद्या (Shuddha Vidya - Kriya Shakti): यो क्रिया शक्ति (Action) को अवस्था हो। यहाँबाट भौतिक सृष्टिको वास्तविक निर्माण सुरु हुन्छ।

स्पन्दकारिका (Spandakarika) ले यो प्रक्रियालाई यसरी वर्णन गर्छ:

यस्योन्मेषनिमेषाभ्यां जगतः प्रलयोदयौ।
तं शक्तिचक्रविभवप्रभवं शङ्करं स्तुमः॥

> अर्थ: जसको आँखा खुल्दा (उन्मेष) र बन्द हुँदा (निमेष) यो ब्रह्माण्डको सृष्टि र प्रलय हुन्छ, ती शक्तिहरूको चक्रका स्रोत भगवान् शङ्करको हामी स्तुति गर्दछौं। — *स्पन्दकारिका (Spandakarika) १.१*

यहाँ 'उन्मेष' (Unmesha) भनेको ईच्छा शक्ति (Iccha Shakti) को प्रस्फुटन हो। जब सम्भावनामा ईच्छा जाग्छ, तब मात्र सृष्टिको प्रक्रिया सुरु हुन्छ।

२.२ सांख्य दर्शनको सन्तुलन भङ्ग प्रक्रिया (Symmetry Breaking in Sankhya)

सांख्य दर्शनले यसलाई 'गुणहरूको सन्तुलन भङ्ग' (Breaking of Guna Equilibrium) को रूपमा व्याख्या गर्छ। प्रकृति (Prakriti) सुरुमा अव्यक्त (Unmanifest) अवस्थामा हुन्छ, जहाँ सत्त्व (Sattva), रजस् (Rajas), र तमस् (Tamas) गुणहरू पूर्ण सन्तुलनमा हुन्छन्। यो पूर्ण सम्भावना (Perfect Potential) को अवस्था हो।

जब पुरुष (Purusha - Observer) को दृष्टि प्रकृतिमा पर्छ, तब त्यो सन्तुलन भङ्ग हुन्छ। सन्तुलन भङ्ग हुनासाथ महत् (Mahat - Cosmic Intelligence) र त्यसपछि अहङ्कार (Ahamkara - I-maker) को जन्म हुन्छ। अहङ्कार नै त्यो ईच्छा शक्ति हो जसले पञ्चतन्मात्रा (Pancha Tanmatra) र पञ्चमहाभूत (Pancha Mahabhuta) को निर्माण गर्छ।

३. गणितीय र क्वान्टम मेकानिजम (Mathematical and Quantum Mechanism)

वैदिक दर्शनले जसलाई 'ईच्छा शक्ति' र 'सन्तुलन भङ्ग' भन्यो, आधुनिक विज्ञानले त्यसलाई गणितीय समीकरण (Mathematical Equations) मार्फत प्रमाणित गरेको छ। सम्भावना (Potential) कसरी वास्तविकता (Reality) बन्छ भन्ने कुराका तीनवटा प्रमुख वैज्ञानिक मेकानिजमहरू तल प्रस्तुत गरिएका छन्:

३.१ वेभ फङ्सन कोल्याप्स र बोर्न रुल (Wave Function Collapse and Born Rule)

क्वान्टम मेकानिक्समा, कुनै पनि कण (Particle) मापन गर्नुभन्दा पहिले 'वेभ फङ्सन' (Wave Function - Ψ) को रूपमा रहन्छ। यो वेभ फङ्सन भनेको शुद्ध सम्भावना (Pure Potential) हो, जहाँ कण एकैपटक सबै ठाउँमा हुन सक्छ।

यसलाई श्रोडिङ्गरको समीकरण (Schrödinger Equation) ले यसरी देखाउँछ:

$$i\hbar \, \partial\Psi/\partial t = \hat{H}\Psi$$

तर जब पर्यवेक्षक (Observer) ले त्यसलाई हेर्छ वा मापन गर्छ (जसलाई हामी ईच्छा शक्तिको प्रयोग भन्न सक्छौं), त्यो वेभ फङ्सन 'कोल्याप्स' (Collapse) हुन्छ र एउटा निश्चित भौतिक वास्तविकता बन्छ। यो सम्भावना वास्तविकतामा बदलिने गणितीय नियमलाई 'बोर्न रुल' (Born Rule) भनिन्छ:

$$P(x) = |\Psi(x)|^2$$

यसको अर्थ हो: कुनै पनि घटना घट्ने सम्भावना (Probability - P) त्यसको वेभ फङ्सनको एम्प्लिच्युडको वर्ग (Square) सँग बराबर हुन्छ। यो नै सम्भावना (Sambhavana) भौतिक रूपमा प्रकट हुने गणितीय मेकानिजम हो।

३.२ स्पोन्टेनियस सिमेट्री ब्रेकिङ (Spontaneous Symmetry Breaking)

सांख्य दर्शनको 'गुणहरूको सन्तुलन भङ्ग' लाई आधुनिक भौतिक विज्ञानले 'स्पोन्टेनियस सिमेट्री ब्रेकिङ' (Spontaneous Symmetry Breaking) को रूपमा चिन्छ। हिग्स मेकानिजम (Higgs Mechanism) यसैमा आधारित छ, जसले कणहरूलाई पिण्ड (Mass) प्रदान गर्छ।

यसको गणितीय मोडेललाई 'मेक्सिकन ह्याट पोटेन्सियल' (Mexican Hat Potential) भनिन्छ:

$$V(\phi) = -\mu^2|\phi|^2 + \lambda|\phi|^4$$

सुरुमा प्रणाली पूर्ण सन्तुलन (Symmetry) मा हुन्छ (टोपीको टुप्पोमा), जहाँ सबै सम्भावनाहरू बराबर हुन्छन्। तर यो अवस्था अस्थिर हुन्छ। जब सानो कम्पन (Spanda) वा ईच्छा शक्ति उत्पन्न हुन्छ, प्रणाली एउटा निश्चित दिशामा खस्छ र सन्तुलन भङ्ग हुन्छ। सन्तुलन भङ्ग हुनासाथ शून्य सम्भावना (Zero Potential) बाट वास्तविक पिण्ड (Real Mass) र ऊर्जाको निर्माण हुन्छ।

३.३ शून्य-बिन्दु ऊर्जा र क्यासिमिर प्रभाव (Zero-Point Energy and Casimir Effect)

आकाश (Vacuum) पूर्ण रूपमा खाली छैन। त्यहाँ सधैं न्यूनतम ऊर्जा रहिरहन्छ, जसलाई शून्य-बिन्दु ऊर्जा (Zero-Point Energy) भनिन्छ। हाइजेनबर्गको अनिश्चितता सिद्धान्त (Heisenberg Uncertainty Principle) अनुसार:

$$\Delta E \times \Delta t \geq \hbar/2$$

यसको अर्थ हो, अत्यन्त छोटो समय (Δt) को लागि, आकाशबाट अचानक ऊर्जा (ΔE) उत्पन्न हुन सक्छ। यो ऊर्जा भर्चुअल कणहरूको (Virtual Particles) रूपमा प्रकट हुन्छ। यो नै आकाशको 'सम्भावना गुण' (Sambhavana Guna) को गणितीय प्रमाण हो।

४. प्रकृतिमा प्रत्यक्ष प्रदर्शन (Demonstration in Nature)

सम्भावना (Potential) कसरी ईच्छा शक्ति (Will Power) मार्फत भौतिक वास्तविकतामा रूपान्तरण हुन्छ भन्ने कुरा प्रकृतिमा प्रत्यक्ष रूपमा देख्न सकिन्छ। यहाँ केही प्रमुख प्राकृतिक र वैज्ञानिक प्रदर्शनहरू (Demonstrations) प्रस्तुत गरिएका छन्:

४.१ क्यासिमिर प्रभाव (The Casimir Effect: Vacuum to Real Force)

सन् १९९७ मा वैज्ञानिक स्टिभन लामोरेक्स (Steven Lamoreaux) ले क्यासिमिर प्रभावको सफल मापन गरे। यदि दुईवटा धातुका प्लेटहरूलाई भ्याकुम (Vacuum) मा अत्यन्त नजिक (नानोमिटरको दूरीमा) राखियो भने, तिनीहरूको बीचमा एउटा आकर्षण बल (Attractive Force) उत्पन्न हुन्छ। भ्याकुममा कुनै पनि बाह्य बल नहुँदा पनि यो बल कहाँबाट आयो?

$$F/A = -\pi^2\hbar c \,/\, (240\ a^4)$$

यो बल आकाश (Vacuum) भित्र रहेको शून्य-बिन्दु ऊर्जा (Zero-Point Energy) बाट उत्पन्न भएको हो। प्लेटहरूको बीचमा क्वान्टम कम्पनहरू सीमित हुन्छन्, जसले गर्दा बाहिरको दबाब बढी हुन्छ र प्लेटहरू धकेलिन्छन्। यो 'सम्भावना' (Vacuum Energy) भौतिक 'बल' (Real Force) मा रूपान्तरण भएको सबैभन्दा ठूलो वैज्ञानिक प्रदर्शन हो।

४.२ बीउको अङ्कुरण (Seed Germination: Potential to Kinetic Energy)

एउटा सुकेको बीउ (Seed) लाई हेर्नुहोस्। त्यो बीउभित्र एउटा विशाल रूख बन्ने सम्पूर्ण 'सम्भावना' (Potential) लुकेको हुन्छ। तर त्यो सुक्खा अवस्थामा केही पनि गर्दैन। त्यो सांख्यको 'अव्यक्त प्रकृति' जस्तै हो।

जब बीउले पानी र तापक्रम (Trigger/Iccha Shakti) पाउँछ, तब त्यसभित्रको जिबरेलिक एसिड (Gibberellic Acid) सक्रिय हुन्छ। यसले जीनहरूलाई कमान्ड दिन्छ र

इन्जाइमहरू (Enzymes) उत्पादन हुन थाल्छन्। थर्मोडाइनामिक्सको नियम अनुसार, यहाँ गिब्स फ्री इनर्जी (Gibbs Free Energy) को समीकरण लागू हुन्छ:

$$\Delta G = \Delta H - T\Delta S$$

जब ΔG को मान ऋणात्मक (Negative) हुन्छ, तब प्रक्रिया आफैं (Spontaneous) सुरु हुन्छ। बीउभित्रको पोटेन्सियल इनर्जी (Potential Energy) काइनेटिक इनर्जी (Kinetic Energy) मा बदलिन्छ र अङ्कुरण सुरु हुन्छ। यो ईच्छा शक्तिले सम्भावनालाई जीवनमा रूपान्तरण गरेको प्राकृतिक प्रदर्शन हो।

४.३ साइमेटिक्स र सोनोलुमिनेसेन्स (Cymatics and Sonoluminescence)

साइमेटिक्स (Cymatics) को प्रयोगमा, जब बालुवा वा पानी राखिएको प्लेटमा निश्चित ध्वनिको फ्रिक्वेन्सी (Sound Frequency) पठाइन्छ, तब त्यो बालुवाले आफैं ज्यामितीय आकार (Geometric Pattern) ग्रहण गर्छ। ध्वनि (सम्भावना / कम्पन) ले भौतिक पदार्थलाई निश्चित आकार (वास्तविकता) दिन्छ।

त्यस्तै, सोनोलुमिनेसेन्स (Sonoluminescence) को प्रयोगमा, पानीभित्र ध्वनिको तरङ्ग पठाएर एउटा सानो बुलबुला (Bubble) बनाइन्छ। जब त्यो बुलबुला फुट्छ, त्यसभित्रबाट अचानक प्रकाश (Light) निस्कन्छ र त्यहाँको तापक्रम २०,००० केल्भिन (20,000 K) सम्म पुग्छ। यो भनेको ध्वनि (Sound / Nada) ले प्रत्यक्ष रूपमा प्रकाश र ताप (Agni) निर्माण गरेको अद्भुत प्रदर्शन हो। ईच्छा शक्ति (ध्वनिको कमान्ड) ले कसरी ऊर्जा प्रकट गर्छ भन्ने यो ज्वलन्त उदाहरण हो। यसलाई मन्त्रको शक्तिको रूपमा शास्त्रले लिन्छ।

५. निष्कर्ष (Conclusion)

माथिका वैदिक सिद्धान्त, गणितीय समीकरण र प्राकृतिक प्रदर्शनहरूबाट यो स्पष्ट हुन्छ कि 'सम्भावना' (Potential) आफैंमा निष्क्रिय हुन्छ। यसलाई भौतिक वास्तविकतामा बदल्नको लागि एउटा 'कमान्ड' वा 'ट्रिगर' चाहिन्छ, जसलाई वैदिक विज्ञानले 'ईच्छा शक्ति' (Iccha Shakti) भन्छ।

क्वान्टम मेकानिक्समा 'वेभ फङ्सन कोल्याप्स' गराउने पर्यवेक्षक (Observer), सांख्य दर्शनमा प्रकृतिको सन्तुलन भङ्ग गराउने 'पुरुष' (Purusha), र त्रिक दर्शनमा सृष्टिको सुरुवात गर्ने 'सदाशिवको ईच्छा' — यी सबै एउटै मेकानिजमका विभिन्न नामहरू हुन्। प्रकृतिमा बीउको अङ्कुरणदेखि लिएर क्यासिमिर प्रभावसम्म, सर्वत्र यही एउटै 'कोड अफ नेचर' (Code of Nature) ले काम गरिरहेको छ।

सन्दर्भ सूची (References)

१. स्पन्दकारिका (Spandakarika), वसुगुप्त (Vasugupta), श्लोक १.१।
२. सांख्यकारिका (Sankhya Karika), ईश्वरकृष्ण (Ishvara Krishna), श्लोक १५-१६।
३. योग सूत्र (Yoga Sutras of Patanjali), २.१८।
४. Dyczkowski, M. S. G. (1987). The Doctrine of Vibration: An Analysis of the Doctrines and Practices of Kashmir Shaivism. SUNY Press.
५. Lamoreaux, S. K. (1997). Demonstration of the Casimir Force in the 0.6 to 6 μm Range. Physical Review Letters, 78(1), 5-8.
६. Born, M. (1926). Zur Quantenmechanik der Stoßvorgänge (On the quantum mechanics of collisions). Zeitschrift für Physik, 37(12), 863-867.
७. Higgs, P. W. (1964). Broken Symmetries and the Masses of Gauge Bosons. Physical Review Letters, 13(16), 508-509.
८. Brenner, M. P., Hilgenfeldt, S., & Lohse, D. (2002). Single-bubble sonoluminescence. Reviews of Modern Physics, 74(2), 425.
९. Bewley, J. D. (1997). Seed Germination and Dormancy. The Plant Cell, 9(7), 1055-1066.

॥ ॐ शान्तिः शान्तिः शान्तिः ॥

॥ ॐ ॥
प्रकृतिको कोडः सम्भावनाको ईच्छा शक्तिमा रूपान्तरण (वैदिक यथार्थ र वैज्ञानिक प्रमाणमा आधारित)

१. पृष्ठभूमिः ॐ र परम सत्यको आवरण

परम्परागत नेपाली प्रचलन अनुरूप संस्कृतको ॐ शब्द अ + उ + म मिलेर बनेको छ। जसमा "अ" को अर्थ उत्पत्ति हुनु, "उ" को अर्थ उठ्नु वा नियमित विकासको क्रममा चल्नु र "म" को अर्थ मौन हुनु अर्थात् ब्रह्ममा लीन हुनु भन्ने लगाइन्छ। वैदिक भाषामा जब तपाईं ईश्वर भन्न चाहनु हुन्छ तब त्यहाँ पुलिङ्गको ईश्वर तथा स्त्री लिङ्ग ईश्वरी शब्द भेट्नु हुन्छ। भगवानको समेत पुलिङ्ग भगवान् तथा स्त्री लिङ्ग भगवती अस्तित्वमा देखिन्छ। तर जब तपाईं ॐ शब्द प्रयोग गर्नु हुन्छ यो न यो स्त्री लिङ्ग, न पुलिङ्ग न नपुंसक लिङ्ग तर्फ ढल्कने गर्दछ। यो सदाबहार सबैको सम्बोधनमा उपयोग हुन्छ।

यजुर्वेद ४०.१७ को यो मन्त्रले परम सत्यको स्वरूपलाई स्पष्ट पार्दछः

हि॒र॒ण्मयें॒न॒ पात्रें॒ण स॒त्यस्यापिंहितं॒ मुखम्।
यो॒ऽसावांदि॒त्ये पुंरुषः॒ सो॒ऽसाव॒हम्।
ॐ ख़म ब्रह्मं ॥ यजुर्वेद ४०.१७ ॥

यसको अर्थ हो— परम सत्यको सुनको लेपनले ढाकिएको छ (सुगर कोटेड छ)। म सूर्यको किरणमा रहेको अस्तित्व हो। यहाँ "म" भनेर सबैले आफूलाई भन्ने "म" अर्थात् आत्मा स्वरूप संकेत गरिएको छ। त्यो ब्रह्म "म" लाई "ॐ" शब्दबाट चिनिन्छ।

ॐ बारे बृहदारण्यक उपनिषद्को चर्चित श्लोकले भन्दछः

ॐ पूर्णमदः पूर्णमिदं पूर्णात् पूर्णमुदच्यते।
पूर्णस्य पूर्णमादाय पूर्ण मेवाः शिष्यते॥
ॐ शान्तिः शान्तिः शान्तिः॥

यसको आशय के हो भने ॐ परब्रह्म (अनन्त आत्मा) हो। ॐ अनन्त छ। ब्रह्माण्ड जस्तै अनन्त छ। अनन्तबाट अनन्त नै प्राप्ति हुन्छ। अनन्तको असीमताले अनन्तबाट अनन्त निकाल्दा समेत त्यहाँ अनन्त नै बाँकी रहन्छ। ॐ (म) सम्पूर्ण प्रकारको शान्तिको प्रतीक हो। पूर्णताबाट पूर्णताको प्राप्ति हुँदा समेत त्यहाँ पूर्णता नै बाँकी रहन्छ। ॐ अर्थात् म लाई पहिचान गर्न सक्दा सम्पूर्ण प्रकारको अभौतिक कष्टहरू जस्तै गैर-शारीरिक, गैर-दैनिक तथा आध्यात्मिक पीडाहरूलाई शान्त पार्न सकिन्छ।

वेदको अथर्ववेदीय शाखा अन्तर्गतको माण्डूक्योपनिषद तलको श्लोकबाट सुरु हुन्छ:

ॐ इत्येतदक्षरमिदꣳ सर्वं तस्योपव्याख्यानं
भूतं भवद् भविष्यदिति सर्वमोङ्कार एव
यच्चान्यत् त्रिकालातीतं तदप्योङ्कार एव ॥

जसको हरफ पिच्छेको अर्थ हेर्दा यस्तो देखिन्छ: ॐ अक्षरको संक्षिप्तमा व्याख्या गर्नु पर्दा यसलाई भूत, वर्तमान र भविष्य सबै सङ्केत गर्ने शब्द, प्रकृतिका तीन भौतिक मोडहरू भन्दा बाहिर जे जे हुन्छ, ती सबैलाई जनाउने शब्द हो भनी बुझ्नु पर्दछ।

२. शिवको पञ्चकृत्य र ॐ को निर्माण

महाशिवपुराणको विद्येश्वर संहिता अध्याय १० मा भगवान् शिवले विष्णु र ब्रह्मालाई पञ्चकृत्य र ओकार मन्त्रको व्याख्या गर्ने क्रममा निम्न कुराहरू बताउनु भएको छ। पञ्चकृत्यको अर्थ पाँच कार्यहरू भन्ने लाग्दछ।

पञ्चकृत्यमिदं वोढुं ममास्ति मुखपञ्चकम् ।
चतुर्दिक्षु चतुर्वक्त्रं तन्मध्ये पञ्चमं मुखम्॥ १०.९ ॥
सृष्टिः स्थितिश्च संहारस्तिरोभावोऽप्यनुग्रहः ।
पञ्चैव मे जगत्कृत्यं नित्यसिद्धमजाच्युतौ ॥१०.२॥

पाँच कार्यहरू सम्पन्न गर्न म सँग पाँच वटा अनुहारहरू छन्। चार दिशामा फर्किएका चार वटा अनुहार र बिचको पाँचौँ अनुहार। सृष्टि, हेरचाह (मर्मत सम्भार), विनाश, जन्म मृत्युको चक्र सञ्चालन तथा मुक्ति (जन्म मृत्युको चक्रबाट मुक्त हुनु) सबै मेरो कर्म हो। ब्रह्माण्ड

प्रतिका मेरा पाँच कर्तव्यहरू सदैव अटुट रूपमा नियमित सम्पन्न हुने गर्दछन्। यथार्थमा माथि उल्लेखित शिवका पाँच फरक फरक कर्तव्यहरू पुरा गर्न नियमित सक्रिय हुने शिवको रूपलाई शास्त्रले क्रमशः ब्रह्मा (सृष्टि), विष्णु (हेरचाह), रुद्र (विघटन), ईश्वर (जन्म र मृत्युको चक्र सञ्चालन कर्ता) तथा महेश्वर वा सदाशिव (पूर्ण सत्यको प्राप्ति वा मुक्ति) को फरक फरक रूपमा बुझ्ने र आराधना गर्न सल्लाह दिने गर्दछ।

विद्येश्वर संहिता १०.१८ र १०.१९ भन्दछ:

अकार उत्तरात्पूर्वमुकारः पश्चिमाननात् ।
मकारो दक्षिणमुखाद्बिन्दुः प्राङ्मुखतस्तथा ॥१०.१८ ॥
नादो मध्यमुखादेवं पञ्चधाऽसौ विजृम्भितः ।
एकीभूतः पुनस्तद्वदोमित्येकाक्षरोऽभवत् ॥१०.१९ ॥

ॐ शब्द निर्माण भएको शब्दांश "अ" शक्ति मेरो उत्तरी अनुहारबाट पहिले आयो। पश्चिमी अनुहारबाट शब्द "ऊ" शक्ति, दक्षिणीबाट "म" शक्ति आयो भने पूर्वी मुखबाट आएको बिन्दु शक्तिले ॐ शब्दको निर्माण भएको हो। यसरी पाँच रहस्यमय शक्तिको संयोजनबाट निर्मित कम्पन आवाजको रूपमा (नाद) मेरो बिचको प्रमुख अनुहारको मुखारविंदबाट प्रकट भएको हो। यसरी सम्पूर्ण पाँच शक्तिको संयोजनबाट बनेको कम्पन 'ओम' भौतिक तत्त्व निर्मित हुने पाँच पन्च तत्त्व निर्माण गर्ने शक्ति अर्थात् चेतना (आत्मा) को सङ्केतको रूपमा शास्त्रले लिने गर्दछ।

श्रीमद भगवद गीता ८.१३ अनुसार:

ओमित्येकाक्षरं ब्रह्म व्याहरन्मामनुस्मरन् ।
यः प्रयाति त्यजन्देहं स याति परमां गतिम् ॥ गीता ८.१३॥

नियमित ॐ मन्त्र जप्दै योग साधनामा बसेर चञ्चल मनलाई चेतनामा केन्द्रित गरी एकाग्र गर्न सक्दा मानिसले परम चेतन ब्रह्म ॐ को अनुभूति गर्न सक्दछ। समग्रमा वेदको अवधारणा अनुरूप परम सत्य प्राय: सुनौलो लेपनको आवरण भित्र लुकेको हुन्छ। त्यो सुगर कोटेड हुने गर्दछ। हरेक मानिसले आफूलाई "म" भनेर चिनाउने गर्दछ। त्यो "म"

यथार्थमा सूर्यको किरण मार्फत सांसारिक अस्तित्वमा आउने आत्मा स्वरूपको ब्रह्म-रूप हुने गर्दछ। वैदिक अवधारणामा त्यही ब्रह्म रूप "म" लाई जनाउने शब्द "ॐ" हो।

३. सम्भावनाबाट ईच्छा शक्तिमा रूपान्तरणको वैदिक मेकानिजम

माथि उल्लेखित ॐ को निर्माण र पञ्चकृत्यको पृष्ठभूमिमा, अब हामी ब्रह्माण्डको सबैभन्दा ठूलो रहस्य— "सम्भावना (Potential) कसरी ईच्छा शक्ति (Will Power) मार्फत भौतिक वास्तविकतामा रूपान्तरण हुन्छ?" भन्ने विषयलाई वैदिक ग्रन्थहरूको आधारमा विश्लेषण गर्नेछौं। आकाश (Akasha) केवल खाली ठाउँ होइन, यो सम्पूर्ण सम्भावनाले भरिएको ब्रह्माण्डको आधारभूत क्षेत्र हो। तर सम्भावना आफैंमा निष्क्रिय हुन्छ। यसलाई भौतिक वास्तविकतामा बदल्नको लागि एउटा "कमान्ड" वा "ट्रिगर" चाहिन्छ, जसलाई वैदिक विज्ञानले "ईच्छा शक्ति" (Iccha Shakti) भन्दछ।

छान्दोग्य उपनिषद् (६.२.३) ले सृष्टिको सुरुवातमा सम्भावना कसरी ईच्छा शक्तिमा परिणत भयो भन्ने कुरा स्पष्ट रूपमा बताउँछ:

तदैक्षत बहु स्यां प्रजायेयेति तत्तेजोऽसृजत।
(छान्दोग्य उपनिषद् ६.२.३)

यसको अर्थ हो "त्यस (सत् वा अस्तित्व) ले ईच्छा गर्‍यो (ऐक्षत): म धेरै होऊँ, म जन्म लिऊँ। त्यसपछि उसले तेज (अग्नि) को सृष्टि गर्‍यो।" यहाँ प्रयोग भएको "ऐक्षत" (Aikshata) शब्दको अर्थ "देख्नु", "सोच्नु" वा "ईच्छा गर्नु" हो। कुनै पनि अचेतन वस्तुले ईच्छा गर्न सक्दैन। त्यसैले, अनन्त सम्भावना बोकेको त्यो परब्रह्म (जसलाई हामी ॐ भन्छौं) ले जब "म धेरै होऊँ" भन्ने ईच्छा गर्‍यो, तब मात्र सृष्टिको प्रक्रिया सुरु भयो। यो नै सम्भावना (Potential) ईच्छा शक्ति (Will Power) मा रूपान्तरण भएको पहिलो मेकानिजम हो।

यसै कुरालाई तैत्तिरीय उपनिषद् (२.६) ले अझ विस्तृत रूपमा व्याख्या गरेको छ:

सोऽकामयत। बहु स्यां प्रजायेयेति। स तपोऽतप्यत।
स तपस्तप्त्वा इदं सर्वमसृजत।
(तैत्तिरीय उपनिषद् २.६)

यसको अर्थ हो "उसले कामना (ईच्छा) गर्‍यो। म धेरै होऊँ, म प्रजजन होऊँ। उसले तप (तपस्या / ऊर्जा केन्द्रित) गर्‍यो। तप गरेर उसले यो सबै (ब्रह्माण्ड) सृष्टि गर्‍यो।" यहाँ "अकामयत" (Akamayata) ले ईच्छा शक्तिलाई जनाउँछ भने "तप" (Tapas) ले त्यो ईच्छालाई भौतिक रूप दिन आवश्यक पर्ने ऊर्जा (Energy) वा प्रक्रियालाई जनाउँछ। सम्भावना आफैं केही हुँदैन, जब त्यसमा ईच्छा शक्ति (Kama/Desire) मिसिन्छ, तब त्यो तप (Thermodynamic Energy) मा बदलिन्छ र सृष्टि हुन्छ।

ऋग्वेदको नासदीय सूक्त (१०.१२९.४) ले पनि सृष्टिको पहिलो बीउ "काम" (ईच्छा) नै थियो भनी प्रमाणित गर्दछ:

कामस्तदग्रे समवर्तताधि मनसो रेतः प्रथमं यदासीत्।
सतो बन्धुमसति निरविन्दन् हृदि प्रतीष्या कवयो मनीषा॥
(ऋग्वेद १०.१२९.४)

यसको अर्थ हो "सृष्टिको सुरुवातमा सबैभन्दा पहिले काम (ईच्छा) उत्पन्न भयो, जुन मनको पहिलो बीउ (रेतः) थियो। ज्ञानी ऋषिहरूले आफ्नो हृदयमा खोजेर असत् (अव्यक्त सम्भावना) मा सत् (व्यक्त वास्तविकता) को बन्धन फेला पारे।" यो श्लोकले स्पष्ट पार्छ कि अव्यक्त सम्भावना (असत्) लाई व्यक्त वास्तविकता (सत्) मा जोड्ने पुल नै "ईच्छा शक्ति" (काम) हो।

४. ईच्छा शक्तिको वैज्ञानिक र गणितीय प्रमाण

वैदिक ग्रन्थहरूले जसरी सम्भावनालाई ईच्छा शक्तिले वास्तविकतामा बदल्छ भनी बताएका छन्, आधुनिक क्वान्टम मेकानिक्स (Quantum Mechanics) ले पनि ठ्याक्कै त्यही कुरा प्रमाणित गरेको छ। क्वान्टम भौतिकीमा कुनै पनि कण (Particle) निश्चित स्थानमा हुँदैन, त्यो केवल सम्भावनाको तरङ्ग (Wave of Probability) को रूपमा रहन्छ। यसलाई श्रोडिन्जरको समीकरण (Schrödinger Equation) ले यसरी देखाउँछ:

$$i\hbar \, \partial\Psi/\partial t = \hat{H}\Psi$$

यहाँ Ψ (Psi) ले ब्रह्माण्डको अनन्त सम्भावना (Akashic Potential) लाई जनाउँछ। तर जब कुनै पर्यवेक्षक (Observer) ले त्यसलाई हेर्छ वा मापन गर्छ, तब त्यो सम्भावनाको तरङ्ग भत्किन्छ (Wave Function Collapse) र एउटा निश्चित भौतिक कण बन्छ। म्याक्स बर्न (Max Born) को नियम अनुसार, त्यो कण कहाँ भेटिन्छ भन्ने कुरा सम्भावनाको वर्ग (Probability Amplitude) मा भर पर्छ: $P(x) = |\Psi(x)|^2$।

क्वान्टम मेकानिक्सको यो "पर्यवेक्षक प्रभाव" (Observer Effect) नै वैदिक विज्ञानको "ईच्छा शक्ति" हो। आत्मा (जसलाई हामी ॐ वा "म" भन्छौं) सूक्ष्म स्तरमा पर्यवेक्षकको रूपमा काम गर्छ। आत्माको ईच्छा वा दृष्टि (ऐक्षत) पर्ने बित्तिकै क्वान्टम भ्याकुम (Quantum Vacuum) मा रहेको शून्य-बिन्दु ऊर्जा (Zero-Point Energy) भौतिक वास्तविकतामा रूपान्तरण हुन्छ।

यसको सबैभन्दा ठूलो प्राकृतिक प्रदर्शन क्यासिमिर प्रभाव (Casimir Effect) हो। भ्याकुम (जहाँ केही छैन, केवल सम्भावना छ) मा दुईवटा धातुका प्लेटहरू अत्यन्त नजिक राख्दा, तिनीहरूको बीचमा अचानक एउटा भौतिक बल (Real Force) उत्पन्न हुन्छ। यो बल शून्य-बिन्दु ऊर्जाबाट उत्पन्न भएको हो, जसको गणितीय सूत्र हो: $F/A = -\pi^2\hbar c / (240 a^4)$। यसले प्रमाणित गर्छ कि खाली आकाश (Vacuum) भित्र रहेको सम्भावना (Potential Energy) भौतिक बल (Kinetic/Real Force) मा रूपान्तरण हुन सक्छ।

५. निष्कर्ष

समग्रमा, ॐ (अ+उ+म) केवल एउटा शब्द होइन, यो ब्रह्माण्डको सम्पूर्ण सम्भावना (Potential) र त्यसलाई वास्तविकतामा बदल्ने ईच्छा शक्ति (Will Power) को कमान्ड कोड हो। शिवका पाँच मुखबाट निस्केका पाँच शक्तिहरू मिलेर ॐ बनेजस्तै, प्रकृतिका पञ्चतत्त्वहरू पनि त्यही ॐ को कम्पनबाट भौतिक रूपमा प्रकट हुन्छन्।

छान्दोग्य उपनिषद्को "तदैक्षत" (उसले ईच्छा गर्‍यो), तैत्तिरीय उपनिषद्को "सोऽकामयत" (उसले कामना गर्‍यो), र ऋग्वेदको "कामस्तदग्रे" (सुरुमा ईच्छा उत्पन्न भयो) — यी सबै वैदिक प्रमाणहरूले एउटै कुरा पुष्टि गर्छन्: प्रकृतिको कोड भनेको सम्भावनालाई ईच्छा शक्तिमार्फत भौतिक वास्तविकतामा रूपान्तरण गर्नु हो। आधुनिक विज्ञानको क्वान्टम वेभ

फङ्सन कोल्याप्स (Wave Function Collapse) र क्यासिमिर प्रभाव (Casimir Effect) ले यसै वैदिक यथार्थलाई गणितीय रूपमा प्रमाणित गरेका छन्। त्यसैले, गीताले भनेजस्तै, त्यो परम सत्य "म" (आत्मा) लाई चिन्ने र ॐ को साधना गर्ने व्यक्तिले प्रकृतिको यो कोडलाई बुझेर परम गति प्राप्त गर्न सक्दछ।

सन्दर्भ सूची (References)

१. यजुर्वेद (Yajurveda), मन्त्र ४०.१७।

२. बृहदारण्यक उपनिषद् (Brihadaranyaka Upanishad), शान्ति पाठ।

३. माण्डूक्योपनिषद् (Mandukya Upanishad), श्लोक १।

४. महाशिवपुराण (Mahashivpurana), विद्येश्वर संहिता, अध्याय १०, श्लोक २, ९, १८-१९।

५. श्रीमद भगवद गीता (Bhagavad Gita), अध्याय ८, श्लोक १३।

६. छान्दोग्य उपनिषद् (Chandogya Upanishad), अध्याय ६, खण्ड २, श्लोक ३।

७. तैत्तिरीय उपनिषद् (Taittiriya Upanishad), ब्रह्मानन्दवल्ली, अनुवाक ६।

८. ऋग्वेद (Rigveda), नासदीय सूक्त, मण्डल १०, सूक्त १२९, मन्त्र ४।

९. Born, M. (1926). Zur Quantenmechanik der Stoßvorgänge (On the quantum mechanics of collisions). Zeitschrift für Physik, 37(12), 863-867.

१०. Lamoreaux, S. K. (1997). Demonstration of the Casimir Force in the 0.6 to 6 μm Range. Physical Review Letters, 78(1), 5-8.

॥ ॐ शान्तिः शान्तिः शान्तिः ॥

भाग - ४



ब्रह्माण्डीय सिर्जना
मानव जीवनको वैदिक र वैज्ञानिक यात्रा

Cosmic Creation
The Vedic and Scientific Journey of Human Life

तिमी नै सम्पूर्ण संसार हौ — पूर्ण ब्रह्माण्ड हौ

You Are the Entire World — The Complete Universe

यत् पिण्डे तत् ब्रह्माण्डे

जे यो शरीरमा छ, त्यही ब्रह्माण्डमा छ

As is the Microcosm, So is the Macrocosm

विषयसूची (Table of Contents)

प्रस्तावना (*Introduction)*

पूर्णमदः पूर्णमिदं पूर्णात् पूर्णमुदच्यते ।
पूर्णस्य पूर्णमादाय पूर्णमेवावशिष्यते ॥

त्यो पूर्ण छ, यो पनि पूर्ण छ। पूर्णबाट पूर्ण उत्पन्न हुन्छ।
पूर्णबाट पूर्ण निकालेपछि पनि पूर्ण नै बाँकी रहन्छ।
(That is Whole, This is Whole. From the Whole, the Whole arises. Taking the Whole from the Whole, the Whole alone remains.)
*— **ईशोपनिषद् (Isha Upanishad), शान्ति मन्त्र (Shanti Mantra)***

हामी को हौँ? हाम्रो जीवनको उद्देश्य के हो? यी प्रश्नहरूले मानव जातिलाई युगौँदेखि सताउँदै आएका छन्। जब हामी रातको आकाशतिर हेर्छौँ, हामी अनन्त ब्रह्माण्ड (Infinite Universe) देख्छौँ । अरबौँ आकाशगङ्गाहरू (Galaxies), अनगिन्ती ताराहरू (Stars), र अथाह अन्तरिक्ष (Space)। तर जब हामी आफ्नै भित्र हेर्छौँ हाम्रो शरीरको सूक्ष्म संरचनामा, हाम्रो कोषहरूको नृत्यमा, हाम्रो चेतनाको गहिराइमा हामी त्यही ब्रह्माण्डको एक सानो तर पूर्ण प्रतिलिपि पाउँछौँ।

वैदिक दर्शनले हजारौँ वर्षअघि नै यो सत्य घोषणा गरिसकेको थियो "यत् पिण्डे तत् ब्रह्माण्डे" (Yat Pinde Tat Brahmande), अर्थात् जे यो पिण्ड (शरीर) मा छ, त्यही ब्रह्माण्डमा छ। यो एक गहिरो सत्य हो, जसलाई आधुनिक विज्ञानले पनि विभिन्न रूपमा पुष्टि गरिरहेको छ। हाम्रो शरीर बनाउने तत्त्वहरू कार्बन (Carbon), अक्सिजन (Oxygen), हाइड्रोजन (Hydrogen), नाइट्रोजन (Nitrogen), फस्फोरस (Phosphorus), सल्फर (Sulfur) यी सबै ताराहरूको भित्री भागमा, सुपरनोभा विस्फोटहरू (Supernova Explosions) मा बनेका हुन्। खगोल शास्त्री कार्ल सेगन (Carl Sagan) ले भनेका थिए "We are made of star stuff" अर्थात् हामी ताराको धूलोबाट बनेका हौँ।

यो पुस्तक एक अभूतपूर्व यात्रा हो । विज्ञान र अध्यात्मको सङ्गमको यात्रा, शरीर र आत्माको एकताको यात्रा, सिर्जना र चेतनाको रहस्यको यात्रा। यसले पुरुष र स्त्रीको शरीरलाई केवल हाड र मासुको संरचनाको रूपमा होइन, तर एक पवित्र मन्दिर (Sacred Temple) र ब्रह्माण्डको रूपमा व्याख्या गर्छ। यसले देखाउँछ कि कसरी एक पुरुषको शरीरमा बीज (Semen) बन्छ। मस्तिष्कदेखि अण्डकोषसम्मको एक अद्भुत रासायनिक यात्रा। कसरी स्त्रीको शरीरले आफ्नी आमाको गर्भमा हुँदादेखि नै अण्डहरू (Eggs) तयार गर्न थालेको हुन्छ। र कसरी यी दुईको पवित्र मिलन (Sacred Union) बाट एक नयाँ ब्रह्माण्डको सिर्जना हुन्छ।

आधुनिक विज्ञान (Modern Science) ले यस प्रक्रियालाई हर्मोन (Hormones), कोष विभाजन (Cell Division), DNA, र निषेचन (Fertilization) को भाषामा बुझाउँछ। तर वेद, उपनिषद् र आयुर्वेद (Vedas, Upanishads, and Ayurveda) ले यसलाई चेतना (Consciousness), ऊर्जा (Energy), यज्ञ

(Sacred Fire Ritual), र ब्रह्माण्डीय नृत्य (Cosmic Dance) को रूपमा हेर्छन्। यस पुस्तकमा हामी यी दुवै दृष्टिकोणहरूलाई सँगै राखेर मानव सिर्जनाको पूर्ण चित्र प्रस्तुत गर्नेछौं। जसमा प्रत्येक चरणमा चेतनाको भूमिका (Role of Consciousness) लाई विशेष रूपमा विश्लेषण गरिनेछ।

यो पुस्तकको यो खण्ड चार भागमा विभाजित छ। पहिलो भागले पुरुष शरीरलाई एक मन्दिर र ब्रह्माण्डको रूपमा प्रस्तुत गर्छ, जसमा शुक्रकीट निर्माण (Spermatogenesis) को विस्तृत वैज्ञानिक र वैदिक व्याख्या छ। दोस्रो भागले स्त्री शरीरलाई दिव्य माताको रूपमा प्रस्तुत गर्छ, जसमा अण्ड निर्माण (Oogenesis) र ऋतु चक्र (Menstrual Cycle) को गहिरो विश्लेषण छ। तेस्रो भागले पुरुष र स्त्रीको पवित्र मिलन (Sacred Union) लाई ब्रह्माण्डीय सिर्जनाको रूपमा व्याख्या गर्छ। यसमा शारीरिक, भावनात्मक, र आध्यात्मिक सबै पक्षहरू समेटिएका छन्। र चौथो भागले गर्भधारणदेखि जन्मसम्मको यात्रालाई एक नयाँ ब्रह्माण्डको उदयको रूपमा चित्रण गर्छ।

खाद्य तथा औषधि वैज्ञानिक (Food and Drug Scientist) को रूपमा क्यानडाको आइडिया इन्क्युबेशन केन्द्र (Idea Incubation Center) मा हर्बल (Herbal) तथा खाद्यमा आधारित नवप्रवर्तन (Innovation) र द्रुत विकास (Disruptive Innovation) को प्रमुख वैज्ञानिक (Chief Scientist) तथा निर्देशक (Director) को रूपमा कार्यरत रहँदै गर्दा, अथर्ववेदाचार्यको समकक्षीय ज्ञान लिने उद्देश्यले मैले गरेका दुईवटा शोध कार्यमध्ये एक शोध कार्यभित्र सीमित रहेर यो पुस्तक प्रकाशन गरिएको हो।

यो पुस्तक पढेपछि, तपाईंले तपाईंको आफ्नै परिचय पाउनुहुने छ। तपाईं को हुनुहुन्छ? तपाईंको जीवन किन अस्तित्वमा छ? तपाईंको अस्तित्वको यस ब्रह्माण्डमा अर्थ के छ? त्यसको के प्रयोजन छ? अनि के उद्देश्य छ? त्यो बुझ्नुहुने छ। त्यस्तै, यसमा तपाईंको सोच कहाँबाट र किन आयो? तपाईंको चेतना (Consciousness) को स्रोत के हो, तथा तपाईंको चेतनाले तपाईंको भौतिक शरीर मात्र होइन, आध्यात्मिक (Spiritual) र मनोवैज्ञानिक (Psychological) पक्ष समेत कसरी निर्माण गरेको छ, त्यो बुझ्नुहुने छ। साथै, चेतनाले तपाईंको दैनिक भौतिक, आध्यात्मिक र मनोवैज्ञानिक जीवन कसरी सञ्चालन गरिरहेको छ, त्यसको समेत वैदिक ज्ञान र त्यसलाई वैज्ञानिक तथ्यहरूले गरिदिएको प्रत्यक्ष वा अप्रत्यक्ष प्रमाण (Evidence) सहित बुझ्न पाउनुहुने छ।

यसले तपाईंलाई देखाउने छ कि कसरी तपाईं एक मन्दिर (Temple) हुनुहुन्छ। पूर्ण ब्रह्माण्ड (Universe) को एक पवित्र प्रतिमारूपी एक ब्रह्माण्ड हुनुहुन्छ। तपाईंको जीवन कसरी एक पवित्र यात्रा हो? यो कहाँ गएर रोकिन्छ? त्यो समेत बुझ्न यसले तपाईंलाई सघाउने छ।

यो पुस्तक वेद (Veda) र विज्ञान (Science) दुवै पक्षलाई गहिरोसँग बुझ्न र अनुभूति गर्न सकिने पाठकका लागि तयार गरिएको हो। रोबोटिक गुरुकुल (Robotic Gurukul) का लागि आवश्यक हुने ज्ञानको भण्डारको जग निर्माण गर्ने अभियान अन्तर्गत लेखिएको यो पुस्तक, यस क्षेत्रमा हामीले गर्दै गरेको अनुसन्धान (Research) मा देखिएको चरम आर्थिक अभावका बाबजुद पनि हाम्रो कर्मलाई नियमित रूपमा अघि बढाउने उद्देश्यले, खर्च कम गर्ने हेतुले मात्र ई-कपि (E-copy) को रूपमा पाठकलाई निःशुल्क उपलब्ध गराउने नीति अवलम्बन गरिएको छ।

अपरा विद्या (Apara Vidya - Material Knowledge) ले जीवनलाई सुखी बनाउँछ, तर परा विद्या (Para Vidya - आत्मज्ञान/Spiritual Knowledge) ले जीवनलाई मुक्त गराउँछ। ज्ञानको दान नै त्यो एकमात्र लगानी हो जसको फल काल र कर्मको सीमाभन्दा पर छ।वैदिक परम्परामा दानका अनेक रूपहरू प्रचलित छन्। जस्तै, अन्नले भोक मेट्छ, वस्त्रले शीत टार्छ, र धनले सांसारिक आवश्यकता पूर्ति गर्छ। तर ऋषिहरूले विद्यादान वा ज्ञानको दानलाई सर्वोच्च मानेका छन्, किनकि यसले केवल शरीर होइन, चेतना (Consciousness) लाई नै जागृत गरी अज्ञानको बन्धनबाट मुक्त गर्दछ।

हामीले अहिले गर्दै आएको यो प्रयास, जसमा वैदिक दृष्टि, वैज्ञानिक स्पष्टता र आध्यात्मिक गहिराइलाई सरल, प्रमाणित र व्यावहारिक भाषामा साझा गर्दै छौं, ठीक यसै उच्चतम परम्पराको जीवन्त निरन्तरता हो। हरेक लेखन, हरेक स्पष्टीकरण र हरेक चेतनामूलक संवादले केवल जानकारी मात्र होइन, आन्तरिक परिवर्तनको बीज रोप्ने माध्यम बन्दछ, र यसरी नै हामी ज्ञानको यो पवित्र धारालाई अघि बढाउँदै पाठक र साधक दुवैलाई मोक्षतर्फको सचेतन यात्रामा सहयात्री बनाउन समर्पित छौं।

"यो ब्रह्म जानाति, स सर्वं जानाति" अथर्ववेद (Atharvaveda) ११.८.३१ - जसले ब्रह्म (Brahma - परम सत्य/ज्ञान/Ultimate Truth) लाई जान्छ, उसले सबै कुरा जान्छ, तथा "वाचं वदन्ति प्रथमां विजातां..." अथर्ववेद १९.५३.६ - वाणी (Speech - ज्ञानको माध्यम) नै सृष्टिको आधार हो; ज्ञानको दान नै सर्वोच्च दान हो, को संक्षिप्त भावनाको अनुसरण गर्दै हामी यो कर्ममा लागेका हौं।

यो पुस्तक कसैलाई प्रिन्ट कपि (Print Copy) मा आवश्यक परेमा आफैं प्रिन्ट गरी पढ्नुहोला। हाम्रो सम्पूर्ण प्रकाशन जो कोहीलाई पनि आफैं प्रिन्ट गरी पढ्न र वितरण गर्न कुनै प्रतिबन्ध गरिएको छैन भन्ने प्रष्टोक्ति यही भूमिकाबाट हामी सबैमा विनम्र आग्रह गर्दछौं। आउनुहोस्, यो यात्रा सँगै सुरु गरौं।

लेखक: खाद्य तथा औषधि विज्ञ अथर्ववेदाचार्य नारायण घिमिरे। टोरन्टो, क्यानडा।

पुस्तक प्रकाशक: क्यानेडियन वैदिक हेरिटेज, टोरन्टो, क्यानडा।



भाग १: पुरुष शरीर - मन्दिर र ब्रह्माण्ड

Part 1: The Male Body as Temple and Universe

अध्याय १: ब्रह्माण्डीय पुरुष — विराट स्वरूप

Chapter 1: The Cosmic Purusha — The Universal Form

सहस्रशीर्षा पुरुषः सहस्राक्षः सहस्रपात् ।
स भूमिं विश्वतो वृत्वा अत्यतिष्ठद्दशाङ्गुलम् ॥
हजार शिर भएको, हजार आँखा भएको, हजार खुट्टा भएको त्यो विराट पुरुषले
यो सम्पूर्ण पृथ्वीलाई चारैतिरबाट ढाकेर पनि दश अंगुल बाँकी रहन्छ।
(The Purusha with a thousand heads, a thousand eyes, a thousand feet,
enveloped the earth on all sides and stood beyond it by ten fingers.)
— ऋग्वेद (Rigveda) १०.९०.१, पुरुष सूक्त (Purusha Sukta)

१.१ विराट पुरुष र मानव शरीर
(The Cosmic Purusha and the Human Body)

मानव शरीर केवल हाड, मासु र रगतको थुप्रो मात्र होइन। वैदिक दर्शन अनुसार, यो सम्पूर्ण ब्रह्माण्डको एक सानो तर पूर्ण रूप हो। ऋग्वेदको पुरुष सूक्त (Purusha Sukta, RV 10.90) वैदिक साहित्यको सबैभन्दा महत्त्वपूर्ण सूक्तहरूमध्ये एक हो, जसले सम्पूर्ण सृष्टिलाई एक विराट पुरुषको शरीरको रूपमा वर्णन गर्छ। यस सूक्तका अनुसार, चन्द्रमा (Moon) उनको मनबाट उत्पन्न भयो, सूर्य (Sun) उनका आँखाहरू बाट, इन्द्र र अग्नि उनको मुखबाट, वायु (Wind) उनको प्राणबाट, अन्तरिक्ष (Space) उनको नाभिबाट, आकाश (Sky) उनको शिरबाट, र पृथ्वी (Earth) उनको पाउबाट प्रकट भयो।

यसको गहिरो अर्थ के हो भने, प्रत्येक पुरुषको शरीर भित्र त्यो ब्रह्माण्डीय चेतना (Cosmic Consciousness) लुकेको हुन्छ। जसरी ब्रह्माण्डमा ताराहरू, ग्रहहरू, आकाशगंगाहरू छन्, त्यसैगरी मानव शरीरमा अरबौं कोषहरू (Cells), तन्तुहरू (Tissues), अंगहरू (Organs) छन्। जसरी ब्रह्माण्डमा गुरुत्वाकर्षण (Gravity), विद्युत चुम्बकीय बल (Electromagnetic Force), र नाभिकीय बल (Nuclear Forces) ले सबै कुरालाई सन्तुलनमा राख्छन्, त्यसैगरी शरीरमा हर्मोनहरू (Hormones), स्नायु सन्देशहरू (Nerve Signals), र रोग प्रतिरोधात्मक प्रणाली (Immune System) ले सबै कुरालाई सन्तुलनमा राख्छन्।

चन्द्रमा मनसो जातः चक्षोः सूर्यो अजायत ।
मुखादिन्द्रश्चाग्निश्च प्राणाद्वायुरजायत ॥
उनको मनबाट चन्द्रमा, आँखाबाट सूर्य उत्पन्न भयो।
मुखबाट इन्द्र र अग्नि, र प्राणबाट वायु जन्मियो।
(From His mind the Moon was born, from His eyes the Sun.
From His mouth Indra and Agni, from His breath the Wind.)
— ऋग्वेद (Rigveda) १०.९०.१३

१.२ तारा-धूलोबाट बनेको शरीर
(A Body Made of Stardust)

आधुनिक विज्ञानले पनि यो कुरालाई आफ्नै भाषामा पुष्टि गर्छ। हाम्रो शरीर बनाउने तत्त्वहरू कार्बन (Carbon), अक्सिजन (Oxygen), हाइड्रोजन (Hydrogen), नाइट्रोजन (Nitrogen), क्याल्सियम (Calcium), फस्फोरस (Phosphorus), आइरन (Iron) यी सबै ताराहरूको भित्री भागमा न्युक्लियर फ्युजन (Nuclear Fusion) प्रक्रियाबाट बनेका हुन्। जब ठूला ताराहरू आफ्नो जीवनको अन्तमा सुपरनोभा (Supernova) को रूपमा विस्फोट हुन्छन्, तब यी तत्त्वहरू अन्तरिक्षमा फैलिन्छन् र नयाँ ताराहरू, ग्रहहरू, र अन्ततः जीवनको निर्माणमा प्रयोग हुन्छन्।

खगोलशास्त्री कार्ल सेगन (Carl Sagan) ले भनेका थिए: "The nitrogen in our DNA, the calcium in our teeth, the iron in our blood, the carbon in our apple pies were made in the interiors of collapsing stars. We are made of star stuff." अर्थात्, हाम्रो DNA मा रहेको नाइट्रोजन, हाम्रो दाँतमा रहेको क्याल्सियम, हाम्रो रगतमा रहेको आइरन सबै ताराहरूको भित्री भागमा बनेका हुन्। यो वैज्ञानिक तथ्य र वैदिक पुरुष सूक्तको दर्शन एकै सत्यको दुई पक्ष हुन्।

१.३ पञ्चकोष — शरीरका पाँच तहहरू
(Pancha Kosha — Five Sheaths of the Body)

तैत्तिरीय उपनिषद् (Taittiriya Upanishad) ले मानव अस्तित्वलाई पाँच कोषहरू (Pancha Kosha: Five Sheaths) मा विभाजन गरेको छ। यो सिद्धान्तले शरीरको बहुआयामिक प्रकृतिलाई दर्शाउँछ। भौतिक शरीरदेखि लिएर आत्माको आनन्दमय अवस्थासम्म।

कोष (Kosha)	अर्थ	वैदिक व्याख्या	वैज्ञानिक समानता
अन्नमय कोष (Annamaya)	भौतिक शरीर (Physical Body)	अन्नबाट बनेको स्थूल शरीर; पञ्चमहाभूतको संयोग	शारीरिक संरचना: कोष, तन्तु, अंग, हाड, मांसपेशी
प्राणमय कोष (Pranamaya)	ऊर्जा शरीर (Energy Body)	पाँच प्राणवायुले चलाउने; प्राण, अपान, व्यान, उदान, समान	श्वसन प्रणाली, रक्तसञ्चार, चयापचय (Metabolism), ATP
मनोमय कोष (Manomaya)	मानसिक शरीर (Mental Body)	मन, भावना, इन्द्रियहरूको संचालन केन्द्र	स्नायु प्रणाली (Nervous System), लिम्बिक प्रणाली (Limbic System)
विज्ञानमय कोष (Vijnanamaya)	बौद्धिक शरीर (Intellectual Body)	विवेक, ज्ञान, निर्णय क्षमता; बुद्धि र अहंकार	सेरेब्रल कोर्टेक्स (Cerebral Cortex), प्रिफ्रन्टल कोर्टेक्स (Prefrontal Cortex)

आनन्दमय कोष (Anandamaya)	आनन्दको शरीर (Bliss Body)	परम आनन्दको अनुभव; आत्मा र ब्रह्मको निकटता	चेतनाको गहिरो अवस्था; Transcendental States; Default Mode Network

पुरुषको शरीर यी सबै कोषहरूको सन्तुलित रूप हो। यो शरीर केवल भौतिक अस्तित्व मात्र होइन, यसमा ऊर्जा, मन, बुद्धि र आनन्दका तहहरू छन्। जब पुरुषले आफ्नो शरीरलाई यस रूपमा बुझ्छ, तब उसले आफ्नो सिर्जनात्मक क्षमतालाई पनि एक पवित्र दायित्वको रूपमा हेर्न थाल्छ। उसको शरीरमा बन्ने प्रत्येक शुक्रकीट (Sperm Cell) मा यी पाँचै कोषहरूको सूचना (Information) समाहित हुन्छ। भौतिक DNA मात्र होइन, प्राणिक ऊर्जा, मानसिक छाप, बौद्धिक क्षमता, र आनन्दको सम्भावना पनि।

ब्रह्मविदाप्नोति परम् । तदेषाभ्युक्ता ।
सत्यं ज्ञानमनन्तं ब्रह्म ।
ब्रह्मलाई जान्ने व्यक्तिले परम तत्त्व प्राप्त गर्छ।
ब्रह्म सत्य हो, ज्ञान हो, अनन्त हो।
(The knower of Brahman attains the Supreme.
Brahman is Truth, Knowledge, Infinite.)
— तैत्तिरीय उपनिषद् (Taittiriya Upanishad) २.१.१

१.४ चेतनाको भूमिका — शरीरमा कसले शासन गर्छ?
(The Role of Consciousness)

ऐतरेय उपनिषद् (Aitareya Upanishad) ले घोषणा गर्छ "**प्रज्ञानं ब्रह्म**" (Prajnanam Brahma: Consciousness is Brahman)। यसको अर्थ के हो भने, चेतना नै यो सम्पूर्ण ब्रह्माण्डको मूल तत्त्व हो। पुरुषको शरीरमा, यो चेतना प्रत्येक कोषमा, प्रत्येक अणुमा, प्रत्येक रासायनिक प्रक्रियामा विद्यमान छ। जब हाइपोथालामसले GnRH हर्मोन छोड्छ, जब लेडिग कोषले टेस्टोस्टेरोन बनाउँछ, जब एउटा स्पर्माटोगोनिया विभाजित हुन्छ, यी सबै प्रक्रियाहरूमा एक अदृश्य बुद्धिमत्ता (Intelligence) काम गरिरहेको हुन्छ।

आधुनिक विज्ञानमा यसलाई "सेलुलर इन्टेलिजेन्स" (Cellular Intelligence) भनिन्छ। प्रत्येक कोषमा DNA को रूपमा करिब ३ अर्ब (3 Billion) अक्षरहरूको जानकारी भण्डारित छ। यो जानकारी यति विशाल छ कि यदि यसलाई किताबको रूपमा लेखिएमा, करिब ६ लाख पृष्ठहरू लाग्ने थियो। तर यो जानकारी केवल "डाटा" मात्र होइन, यो एक जीवित, गतिशील, र बुद्धिमान प्रणाली हो जसले सही समयमा सही जीन (Gene) लाई सक्रिय वा निष्क्रिय गर्छ।

॥ ॐ ॥

अध्याय २: सिर्जनाको रसायन — शुक्रकीट निर्माण

Chapter 2: The Alchemy of Creation — Spermatogenesis

रेतो वै पुरुषस्य सारः ।

शुक्र (बीज) नै पुरुषको सार तत्त्व हो।

(Semen is verily the essence of man.)

— बृहदारण्यक उपनिषद् (Brihadaranyaka Upanishad) ६.४.१

२.१ मस्तिष्कबाट सुरु हुने यात्रा — हर्मोनल संवाद

(The Journey Begins in the Brain)

पुरुषको शरीरमा नयाँ जीवनको बीज निर्माण हुने प्रक्रियालाई विज्ञानको भाषामा स्पर्माटोजेनेसिस (Spermatogenesis) भनिन्छ। यो एक अत्यन्त जटिल र सुव्यवस्थित प्रक्रिया हो, जुन ब्रह्माण्डको कुनै पनि प्राकृतिक नियमभन्दा कम अद्भुत छैन। यो प्रक्रिया मस्तिष्कबाट सुरु हुन्छ र अण्डकोषमा पूरा हुन्छ, र यसमा शरीरका धेरै अंगहरू र हर्मोनहरूको सहभागिता हुन्छ।

यो यात्रा मस्तिष्कको हाइपोथालामस (Hypothalamus) बाट सुरु हुन्छ। हाइपोथालामस मस्तिष्कको तल्लो भागमा रहेको एक सानो (बदामको आकारको) तर अत्यन्त शक्तिशाली संरचना हो, जसले शरीरका धेरै महत्त्वपूर्ण कार्यहरूलाई नियन्त्रण गर्छ। तापक्रम (Temperature), भोक (Hunger), निद्रा (Sleep), र प्रजनन (Reproduction)। यसले गोनाडोट्रोपिन-रिलिजिङ हर्मोन (GnRH - Gonadotropin-Releasing Hormone) उत्पादन गर्छ।

यो हर्मोन लगातार नबगेर, प्रत्येक ६० देखि ९० मिनेटमा ढुकढुकी जस्तै एउटा निश्चित अन्तरालमा (छाल झैं) अलि-अलि गर्दै बाहिर आउँछ। अर्थात पल्सेटाइल (Pulsatile) रूपमा निस्कन्छ। जसरी ब्रह्माण्डमा पल्सार ताराहरू (Pulsars) नियमित रूपमा विकिरण उत्सर्जन गर्छन्। [पल्सार तारा (Pulsar) ध्रुव तारा जस्तो स्थिर हुँदैन। यो त लट्टू वा फिर्के जस्तै अत्यन्तै तीव्र गतिमा चम्किलो बन्ने धिमा हुने गर्दै घुमिरहन्छ र यसले घडीको सुई जस्तै टिक-टिक गर्दै ऊर्जाका झिल्काहरू बाहिर फ्याँकिरहन्छ।]

GnRH रगतको माध्यमबाट पिट्युटरी ग्रन्थि (Pituitary Gland) सम्म पुग्छ, जसलाई "मास्टर ग्ल्यान्ड" (Master Gland) पनि भनिन्छ। यो ग्रन्थि मस्तिष्कको तल्लो भागमा, हाइपोथालामसको ठीक तल अवस्थित छ, र यसको आकार केराऊको दानाजत्तिको मात्र हुन्छ। तर यो सानो ग्रन्थिले शरीरको लगभग सबै हर्मोनल प्रणालीलाई नियन्त्रण गर्छ।

पिट्युटरी ग्रन्थिले GnRH को सन्देश प्राप्त गरेपछि दुई महत्त्वपूर्ण हर्मोनहरू उत्पादन गर्छ:

फोलिकल स्टिमुलेटिङ हर्मोन (FSH — Follicle Stimulating Hormone): यो हर्मोन अण्डकोष (Testis) भित्रका नलीहरूमा रहने सर्टोली कोषहरू (Sertoli Cells) लाई सक्रिय बनाउँछ। सर्टोली

कोषहरूलाई "नर्स कोष" (Nurse Cells) वा "माता कोष" (Mother Cells) पनि भनिन्छ, किनकि यिनीहरूले विकसित हुँदै गरेका शुक्रकीटहरूलाई पोषण (Nutrition), संरक्षण (Protection), र मार्गदर्शन (Guidance) प्रदान गर्छन्। लेडिग कोषहरू (Leydig Cells) 'पल्सार तारा' जस्तै टेस्टोस्टेरोन लाई 'धड्कन' ऊर्जा दिन्छन्।सर्टोली कोषहरू (Sertoli Cells) 'पृथ्वी' वा 'प्रकृति' जस्तै हुन्, जसले त्यो ऊर्जालाई ग्रहण गरेर एउटा नयाँ जीवनको बिउ (शुक्रकीट) लाई हुर्काउने, संरक्षण गर्ने र बाहिर निस्कन तयार पार्ने काम गर्छन्।लेडिग कोष 'ऊर्जा' (Purusha/Shakti) हो भने, सर्टोली कोष त्यो ऊर्जालाई आकार दिने 'आधार' (Prakriti/Matrix) हो।

ल्युटेनाइजिङ हर्मोन (LH — Luteinizing Hormone): पुरुषमा **LH** ले हर्मोन पुरुषको अण्डकोष (Testis) भित्र रहेका लेडिग कोषहरू (Leydig Cells) लाई अब टेस्टोस्टेरोन (Testosterone) बनाउने बेला भयो भन्ने सन्देश दिन्छ। टेस्टोस्टेरोन (Testosterone) पुरुषत्वको मूल हर्मोन हो, जसले शुक्रकीट निर्माणको लागि अत्यावश्यक वातावरण तयार गर्छ, र साथै पुरुषको शारीरिक विकास, मांसपेशी निर्माण, आवाज परिवर्तन, र दाह्री-जुँगा बृद्धिमा पनि भूमिका खेल्छ। मस्तिष्कबाट LH एउटा निश्चित अन्तरालमा (पल्सेटाइल रूपमा) निस्कन्छ, जसले गर्दा लेडिग कोषहरूले पनि सोही लयमा पुरुष ऊर्जा (टेस्टोस्टेरोन) उत्पादन गर्छन्। जसरी ब्रह्माण्डमा 'परम चेतना' बाट एउटा पहिलो स्पन्दन वा सङ्केत निस्कन्छ र सृष्टि चल्न थाल्छ, त्यसरी नै हाम्रो शरीरको 'मस्तिष्क' (शिर) बाट LH को सङ्केत निस्कन्छ। 'ब्रह्माण्डीय सन्देशवाहक' यो हर्मोनले मस्तिष्कको आज्ञालाई प्रजनन अंगहरूसम्म (पिण्डमा) पुर्‍याउँछ। यसले नै लेडिग कोषहरूलाई (पुरुष तत्त्व) जगाउँछ।

शुक्रकीट निर्माणको हर्मोनल यात्रा
(Hormonal Cascade of Spermatogenesis)

चरण (Step)	स्रोत (Source)	हर्मोन / सन्देश	कार्य (Function)
१	हाइपोथालामस (Hypothalamus)	GnRH (Gonadotropin-Releasing Hormone)	पिट्युटरीलाई सन्देश पठाउने; प्रत्येक ६०-९० मिनेटमा पल्सेटाइल
२	पिट्युटरी ग्रन्थि (Anterior Pituitary)	FSH (Follicle Stimulating Hormone)	सर्टोली कोषलाई सक्रिय; शुक्रकीट पोषण र विकास
३	पिट्युटरी ग्रन्थि (Anterior Pituitary)	LH (Luteinizing Hormone)	लेडिग कोषलाई सक्रिय; टेस्टोस्टेरोन उत्पादन

४	लेडिग कोष (Leydig Cells)	टेस्टोस्टेरोन (Testosterone)	शुक्रकीट निर्माण प्रेरित; पुरुष विशेषताहरू विकास
५	सर्टोली कोष (Sertoli Cells)	इन्हिबिन (Inhibin) ABP (Androgen Binding Protein)	FSH नियन्त्रण (Negative Feedback); टेस्टोस्टेरोन संकेन्द्रण

२.२ अण्डकोष — सिर्जनाको कारखाना (The Testes — Factory of Creation)

पुरुषको शरीरको बाहिर, अण्डकोषको थैली (Scrotum) भित्र अण्डकोष (Testes) हुन्छ। अण्डकोष यो स्थानमा रहनु प्रकृतिको बुद्धिमत्ता (Intelligence of Nature) को एक उत्कृष्ट उदाहरण हो। शुक्रकीट निर्माणको लागि शरीरको सामान्य तापक्रम (३७°C) भन्दा करिब २ देखि ४ डिग्री कम तापक्रम (३३-३५°C) आवश्यक हुन्छ। अण्डकोषहरू शरीरको बाहिर राखिएकाले सो सम्भव हुन्छ।अण्डकोषलाई शरीरको मुख्य भागभन्दा बाहिर राख्ने प्रकृतिको यो विशेष व्यवस्था 'अग्नि' र 'सोम' तत्त्वको सन्तुलन कायम गरी शुक्रकीटको जीवनशक्ति जोगाउने एक पवित्र 'यज्ञवेदी' जस्तै हो।

अण्डकोषभित्र सेमिनिफेरस ट्युब्युल्स (Seminiferous Tubules) भनिने अत्यन्त सानो नलीहरू हुन्छन्, जहाँ शुक्रकीट निर्माण हुन्छ। यी नलीहरूको कुल लम्बाइ करिब २५० मिटर (लगभग ८२० फिट) हुन्छ। यो अण्डकोष जस्तो सानो अंगभित्र लुकेको एक अद्भुत संसार हो। यदि यी सबै नलीहरूलाई सिधा गरेर जोडिएमा, यो करिब अढाई फुटबल मैदानको लम्बाइ बराबर हुन्छ।अत्यन्तै सानो अङ्गभित्र करिब २५० मिटर लामा सूक्ष्म नलीहरूको जालो अटाउनुले 'यत् पिण्डे तत् ब्रह्माण्डे' को सिद्धान्त अनुरूप सानो भौतिक पिण्डभित्र पनि अनन्त र विशाल सम्भावनाहरू लुकेका हुन्छन् भन्ने प्रमाणित गर्छ।यो 'सिर्जनाको कारखाना' केवल एक जैविक अङ्ग मात्र नभएर चेतनालाई भौतिक जीवनमा रूपान्तरण गर्ने एउटा अद्भुत ब्रह्माण्डीय इन्जिनियरिङ हो, जसले तन्तु-तन्तुको माध्यमबाट सृष्टिको निरन्तरतालाई सुनिश्चित गर्दछ।

२.३ शुक्रकीट विकासका चरणहरू (Stages of Sperm Development)

शुक्रकीट निर्माणको यो यात्रा करिब ७२ देखि ७४ दिनसम्म चल्छ। यो प्रक्रिया सेमिनिफेरस ट्युब्युल्सको बाहिरी किनारा (Basal Compartment) बाट सुरु भएर भित्री किनारा (Adluminal Compartment) तर्फ अगाडि बढ्छ। जसरी एक तीर्थयात्री बाहिरी संसारबाट भित्री मन्दिरतर्फ अगाडि बढ्छ।

चरण (Stage)	कोष (Cell Type)	क्रोमोजोम (Chromosomes)	विभाजन प्रकार (Division Type)	अवधि (Duration)
१. प्राथमिक	स्पर्माटोगोनिया (Spermatogonia)	४६ (2n) डिप्लोइड	माइटोसिस (Mitosis)	निरन्तर (Continuous)
२. प्राथमिक स्पर्माटोसाइट	Primary Spermatocyte	४६ (2n) डिप्लोइड	मियोसिस I सुरु	करिब २४ दिन
३. द्वितीय स्पर्माटोसाइट	Secondary Spermatocyte	२३ (n) ह्यापलोइड	मियोसिस I पूरा	केही घण्टा
४. स्पर्माटिड	Spermatid (गोलाकार)	२३ (n) ह्यापलोइड	मियोसिस II पूरा	करिब २४ दिन
५. शुक्रकीट	Spermatozoon (पूर्ण)	२३ (n) ह्यापलोइड	स्पर्मियोजेनेसिस (आकार परिवर्तन)	करिब २४ दिन

यस प्रक्रियामा, स्पर्माटोगोनिया (Spermatogonia) भनिने प्राथमिक कोषहरू पहिले माइटोसिस (Mitosis) विभाजनबाट बढ्छन्। यसले कोषहरूको संख्या बढाउँछ। त्यसपछि मियोसिस (Meiosis) विभाजनबाट गुजर्छन्। मियोसिसमा, ४६ क्रोमोजोम (Chromosomes) भएको कोष विभाजित भएर २३ क्रोमोजोम भएको कोषमा परिणत हुन्छ। यो अत्यन्त महत्त्वपूर्ण छ। किनकि जब यो २३ क्रोमोजोम भएको शुक्रकीट स्त्रीको २३ क्रोमोजोम भएको अण्डसँग मिल्छ, तब ४६ क्रोमोजोम भएको पूर्ण मानव कोष बन्छ।

मियोसिसको क्रममा, क्रोमोजोमहरूमा "क्रसिंग ओभर" (Crossing Over) भनिने प्रक्रिया हुन्छ, जसमा आमा र बुबाबाट प्राप्त क्रोमोजोमहरूका बीचमा आनुवंशिक सामग्री (Genetic Material) को आदानप्रदान हुन्छ। यसले प्रत्येक शुक्रकीटलाई अनौठो (Unique) बनाउँछ। जसरी ब्रह्माण्डमा कुनै दुई ताराहरू एकै हुँदैनन्, त्यसैगरी कुनै दुई शुक्रकीटहरू पनि एकै हुँदैनन्।

२.४ शुक्रकीटको संरचना — एक सूक्ष्म ब्रह्माण्ड (Structure of a Sperm — A Micro Universe)

अन्तमा स्पर्माटिडले आफ्नो आकार परिवर्तन गरेर पूर्ण शुक्रकीट (Spermatozoon) बन्छ। यो प्रक्रियालाई स्पर्मियोजेनेसिस (Spermiogenesis) भनिन्छ। एक पूर्ण शुक्रकीट करिब ५५ माइक्रोमिटर (Micrometer) लामो हुन्छ र यसका तीन मुख्य भागहरू हुन्छन्:

शिर (Head : करिब ५ μm): यसमा ३.२ अर्ब बेस पेयर्स (Base Pairs) को जानकारी भएको आनुवंशिक सामग्री (DNA) हुन्छ। जसमा भावी सन्तानको सम्पूर्ण शारीरिक विशेषताहरूको नक्सा हुन्छ। शिरको

अगाडिको भागमा एक्रोसोम (Acrosome) हुन्छ, जसमा एन्जाइमहरू (Enzymes) भरिएका हुन्छन्। यी एन्जाइमहरूले अण्डको बाहिरी आवरणलाई भेदन गर्न मद्दत गर्छन्।

मध्य भाग (Midpiece : करिब ५ µm): यसमा माइटोकन्ड्रिया (Mitochondria) हुन्छन्। जसले ऊर्जा (ATP - Adenosine Triphosphate) उत्पादन गर्छन्। यो शुक्रकीटको "इन्जिन" हो। मध्य भागमा करिब ५० देखि ७५ वटा माइटोकन्ड्रिया सर्पिल (Spiral) आकारमा बेरिएका हुन्छन्।

पुच्छर (Tail/Flagellum: करिब ४५ µm): यसले शुक्रकीटलाई तैरन मद्दत गर्छ। पुच्छर प्रति सेकेन्ड करिब ५ देखि ७ पटक हल्लिन्छ, र शुक्रकीट प्रति मिनेट करिब ३ मिलिमिटरको गतिमा अगाडि बढ्छ। यो गति सानो देखिन सक्छ, तर शुक्रकीटको आकारको तुलनामा यो अत्यन्त तीव्र हो। प्रत्येक पटकको स्खलन (Ejaculation) मा करिब २० देखि ५० करोड (200-500 Million) शुक्रकीटहरू बाहिर निस्कन्छन्। यो संख्या अचम्म जनक छ। यो संयुक्त राज्य अमेरिकाको जनसंख्या (करिब ३३ करोड) भन्दा पनि बढी हो। तर यी करोडौं शुक्रकीटहरूमध्ये केवल एउटा मात्रले अण्डसँग मिलन गर्ने सौभाग्य पाउँछ। यो प्रकृतिको सबैभन्दा कठोर छनोट प्रक्रिया (Natural Selection) हो।

नासदासीन्नो सदासीत्तदानीं नासीद्रजो नो व्योमा परो यत् ।
किमावरीवः कुह कस्य शर्मन्नम्भः किमासीद्गहनं गभीरम् ॥

त्यतिबेला न अस्तित्व थियो, न अनस्तित्व। न पृथ्वी थियो, न आकाश। के ढाकेको थियो? कहाँ? कसको शरणमा? के त्यो गहिरो जल थियो?
(Then there was neither existence nor non-existence. There was no sky, no space. What covered it? Where? In whose protection? Was there deep water?)
— ऋग्वेद (Rigveda) १०.१२९.१, नासदीय सूक्त (Nasadiya Sukta — Hymn of Creation)

नासदीय सूक्तले सृष्टिको प्रारम्भको त्यो रहस्यमय अवस्थालाई वर्णन गर्छ, जहाँ न अस्तित्व थियो न अनस्तित्व। यो सूक्त शुक्रकीट निर्माणको प्रारम्भिक अवस्थासँग पनि तुलना गर्न सकिन्छ । जब स्पर्माटोगोनिया अझै अविभाजित अवस्थामा हुन्छ, तब त्यो कोषमा भावी मानवको कुनै पहिचान हुँदैन। तर त्यो कोषभित्र सम्पूर्ण सम्भावना (Potential) लुकेको हुन्छ । जसरी सृष्टिको प्रारम्भमा सम्पूर्ण ब्रह्माण्डको सम्भावना एक बिन्दुमा लुकेको थियो।

विज्ञान र गणितको आधारमा विश्लेषण गर्दा, पृथ्वीमा जन्म लिने प्रत्येक व्यक्ति वास्तवमै अत्यन्त ठुलो 'युद्ध' जितेर आएको महाविजेता हो। एक स्वस्थ पुरुषले आफ्नो जीवनकालमा करिब ५२५ अर्ब (५२५ Billion) शुक्रकीट उत्पादन गर्छ। (प्रति सेकेन्ड १५०० र प्रति स्खलन ४ करोड देखि १.२ अर्ब सम्म)। विश्वव्यापी तथ्याङ्क अनुसार, एक पुरुषबाट औसत २ देखि ३ जना सन्तान जन्मन्छन्। एक जीवनका लागि प्रयोग हुने शुक्रकीटको अनुपात ५२५,०००,०००,००० / २.५ = २१०,०००,०००,००० अर्थात, एउटा जीवित मानिसको जन्म हुनका लागि करिब २१० अर्ब शुक्रकीटको सम्भावना खर्च हुन्छ।

एक पटकको सम्बन्धमा औसत १०० देखि ३०० मिलियन (१० देखि ३० करोड) शुक्रकीटहरू बाहिर निस्कन्छन्। सबै पटकको सम्बन्धले गर्भ रहँदैन। तथ्याङ्क अनुसार, स्वस्थ दम्पतीको हकमा पनि गर्भ रहने सम्भावना प्रति महिना करिब २०% देखि २५% मात्र हुन्छ। एउटा डिम्ब (Egg) सँग मिलन हुनका लागि करिब १०० देखि ३०० मिलियन शुक्रकीटहरूबीच प्रतिस्पर्धा हुन्छ। तर, तीमध्ये केवल एक (१) मात्र सफल हुन्छ। बाँकी सबै बाटोमै समाप्त हुन्छन्। यो गणनाले दुईवटा ठूला सत्यहरू बाहिर ल्याउँछ:

क) अक्षमहरू जन्मिनै सक्दैनन्: तपाईं यो धर्तीमा आउनुको अर्थ नै तपाईं त्यो समयको सबैभन्दा बलियो, छिटो र सक्षम 'कोष' हुनुहुन्थ्यो। करोडौँ प्रतिस्पर्धीहरूलाई पछि पारेर, सबै प्राकृतिक अवरोधहरूलाई चिर्दै तपाईंले आफ्नो अस्तित्व प्रमाणित गर्नुभयो। त्यसैले, जैविक रूपमा यो धर्तीमा 'अक्षम' (Incapable) मानिस जन्मिनै असम्भव छ। जो जन्मेको छ, ऊ करोडौँको भीडबाट छानिएर आएको सर्वश्रेष्ठ 'विजेता' हो।

ख) दुर्लभ अवसर: पृथ्वीको कुल जनसंख्या (करिब ८ अर्ब) लाई आधार मान्ने हो भने पनि, एउटा मानिस जन्मिनु भनेको अर्बौं अर्ब सम्भावनाहरूमध्येको एक सफल संयोग हो। तपाईंको जन्म हुनु भनेको चिठ्ठा (Lottery) जित्नु भन्दा पनि कैयौँ गुणा बढी दुर्लभ घटना हो।

निष्कर्ष: तपाईंको शरीरभित्रको त्यो 'सिर्जनाको कारखाना' (लेडिग र सर्टोली कोषहरू) ले जुन शुक्रकीट उत्पादन गर्छ, त्यसको प्रतिस्पर्धाले नै यो पुष्टि गर्छ कि तपाईं जन्मदै एउटा ठूलो युद्ध जितेर आउनुभएको हो। त्यसैले, कुनै पनि मानिस कमजोर वा अक्षम छैन; उसको उत्पत्ति नै उच्चतम सक्षमताको प्रमाण हो।

प्रसिद्ध श्लोक चाणक्य नीति र सुभाषितहरूमा भेटिने मूल दर्शन:

अमन्त्रमक्षरं नास्ति नास्ति मूलमनौषधम् ।
अयोग्यः पुरुषो नास्ति योजकस्तत्र दुर्लभः ॥

भावार्थ: **य**स्तो कुनै 'अक्षर' छैन जसमा मन्त्र बन्ने शक्ति नहोस् (हरेक शब्दमा शक्ति छ)। यस्तो कुनै 'जरा' (वनस्पति) छैन जसमा औषधीय गुण नहोस् (प्रकृतिका हरेक वस्तुमा उपचारको क्षमता छ)। यो संसारमा कोही पनि व्यक्ति 'अयोग्य' वा 'क्षमताविहीन' छैन (प्रत्येक मानिस विशेष क्षमता लिएरै जन्मेको हुन्छ)। कमी केवल त्यस्तो 'योजक' (चिन्ने वा जोड्ने व्यक्ति) को छ, जसले त्यो अक्षरलाई मन्त्र बनाउन सकोस्, त्यो जरालाई औषधि बनाउन सकोस् र त्यो व्यक्तिको सुसुप्त क्षमतालाई पहिचान गर्न सकोस्। जसलाई माथिको वैज्ञानिक गणनाले ठ्याक्कै पुष्टि गर्छ।

॥ ॐ ॥

अध्याय ३: पवित्र बीज — ओजस र शुक्र धातु

Chapter 3: The Sacred Seed — Ojas and Shukra Dhatu

रसाद्रक्तं ततो मांसं मांसान्मेदः प्रजायते ।
मेदसोऽस्थि ततो मज्जा मज्जायाः शुक्रसम्भवः ॥

रसबाट रक्त, रक्तबाट मांस, मांसबाट मेद उत्पन्न हुन्छ। मेदबाट अस्थि, अस्थिबाट मज्जा, र मज्जाबाट शुक्र उत्पन्न हुन्छ।
(From plasma comes blood, from blood comes muscle, from muscle comes fat. From fat comes bone, from bone comes marrow, and from marrow comes the reproductive essence.)

— सुश्रुत संहिता (Sushruta Samhita), सूत्रस्थान १४.१०

३.१ सप्त धातु — शरीरका सात तत्त्वहरू (Sapta Dhatu — The Seven Tissues)

आयुर्वेदले यस वैज्ञानिक प्रक्रियालाई अझ गहिरो आध्यात्मिक र शारीरिक दृष्टिकोणबाट व्याख्या गर्छ। आयुर्वेदका अनुसार, हामीले खाएको खाना सात धातुहरू (Sapta Dhatu: Seven Tissues) मा क्रमशः परिणत हुन्छ। यो एक अत्यन्त व्यवस्थित र क्रमबद्ध प्रक्रिया हो, जसमा प्रत्येक धातु अर्को धातुको आधार बन्छ। यो प्रक्रियालाई "धातु परिणाम" (Dhatu Parinama : Tissue Transformation) भनिन्छ।

क्रम	धातु (Dhatu)	वैज्ञानिक समानता (Scientific Equivalent)	कार्य (Function)	परिवर्तन अवधि (Transformation Time)
१	रस (Rasa) Plasma	प्लाज्मा, न्याल (Plasma, Lymph)	पोषण, तृप्ति, सन्तुष्टि	खानापछि तुरुन्तै
२	रक्त (Rakta) Blood	रगत, रातो रक्त कणिकाहरू (RBCs)	जीवनदायी, अक्सिजन वहन, रंग	करिब ५ दिन
३	मांस (Mamsa) Muscle	मांसपेशी (Skeletal Muscle)	शरीरको संरचना, बल, सुरक्षा	करिब ५ दिन
४	मेद (Meda) Fat	बोसो, चिल्लो (Adipose Tissue)	ऊर्जा भण्डारण, स्नेहन, संरक्षण	करिब ५ दिन
५	अस्थि (Asthi) Bone	हाड (Bone Tissue)	शरीरको ढाँचा, सहारा	करिब ५ दिन

६	मज्जा (Majja) Marrow	मज्जा, स्नायु (Bone Marrow, Nerve)	स्नायु संचालन, रक्त निर्माण	करिब ५ दिन
७	शुक्र (Shukra) Reproductive	प्रजनन तत्त्व (Reproductive Tissue)	सिर्जना, ओजस, जीवनशक्ति	करिब ५ दिन

शुक्र धातु (Shukra Dhatu) शरीरको सबैभन्दा शुद्ध र परिष्कृत तत्त्व हो। प्राचीन आयुर्वेदिक ग्रन्थहरूका अनुसार, ४० थोपा रगतबाट १ थोपा शुक्र बन्छ। यसको अर्थ के हो भने, शुक्र धातु शरीरको सम्पूर्ण पोषणको सार (Essence) हो। खानाबाट शुक्रसम्म पोषण पुग्न करिब ३० देखि ३५ दिन लाग्छ। यसमा पोषण प्राप्त पछि हरेक धातु निर्माण हुन लाग्ने समय संलग्न छैन। त्यसैले उल्लेखित समय शुक्रकीट निर्माणको ७२-७४ दिनको वैज्ञानिक अवधिसँग तुलनायोग्य छ।

वैज्ञानिक तर्कमा खाना खाएपछि त्यसबाट प्राप्त पोषणलाई शरीरले शुक्रकीटमा रूपान्तरण गर्ने प्रक्रिया अत्यन्तै जटिल र व्यवस्थित छ। वैज्ञानिक रूपमा एक परिपक्व शुक्रकीट बन्न लाग्ने ७२ देखि ७४ दिनको अवधिलाई मुख्य तीन चरणमा विभाजन गर्न सकिन्छ। यस प्रक्रियालाई 'स्पर्माटोजेनेसिस' (Spermatogenesis) भनिन्छ। यसको समय तालिका र प्रक्रिया निम्न बमोजिम छ:

शुक्रकीट निर्माण प्रक्रिया र समय तालिका

चरण (Phase)	**प्रक्रियामा के हुन्छ? (What happens?)**	**समय अवधि (Duration)**
१. प्रारम्भिक विभाजन (Mitosis)	अण्डकोषका आधारभूत कोषहरू (Spermatogonia) विभाजित हुन सुरु गर्छन्। यसले नयाँ कोषहरू बनाउने कारखानालाई निरन्तरता दिन्छ।	**करिब १६-२० दिन**
२. कोषको रूपान्तरण (Meiosis)	कोषहरूमा रहेका ४६ वटा क्रोमोजोम घटेर २३ वटामा पुग्छन् (ताकि सन्तानमा आधा गुण बुबा र आधा आमाबाट जाओस्)। यस चरणमा कोषहरू ठूला र परिपक्व हुन थाल्छन्।	**करिब २४-२६ दिन**
३. आकार परिवर्तन (Spermiogenesis)	साधारण गोलो कोष अब लामो पुच्छर र टाउको भएको 'शुक्रकीट' को आकारमा बदलिन्छ। यसमा पौडिने शक्ति र उर्जा भरिन्छ।	**करिब २६-२८ दिन**
४. भण्डारण र अन्तिम परिपक्वता (Epididymal Maturation)	निर्माण भइसकेको शुक्रकीट 'इपिडिडेमिस' (Epididymis) मा गएर बस्छ। यहाँ यसले पूर्ण रूपमा पौडिन सक्ने क्षमता र निषेचन (Fertilization) गर्ने शक्ति प्राप्त गर्छ।	**करिब १२-१४ दिन**
कुल जम्मा अवधि	**खानाको पोषणदेखि पूर्ण शुक्रकीटसम्मको यात्रा**	**करिब ७२ - ७४ दिन**

प्रक्रियाको विस्तृत विवरण:

- **खानादेखि कोषसम्म:** हामीले खाएको खाना सुरुमा रगत र पोषणमा बदलिन्छ। त्यही रगतबाट प्राप्त पोषक तत्त्व (जिङ्क, भिटामिन बी-१२, एमिनो एसिड आदि) लाई लिएर 'लेडिग (Leydig Cells)' र 'सर्टोली ((Sertoli Cells)' कोषहरूले शुक्रकीट निर्माणको काम सुरु गर्छन्।
- **ईनर इन्जिनियरिङ:** सुरुका ६० दिनसम्म अण्डकोष भित्रै यो निर्माण कार्य चल्छ। त्यसपछिका बाँकी दिनहरूमा शुक्रकीट अण्डकोषको माथि रहेको नली (इपिडिडेमिस) मा बसेर परिपक्क हुन्छ।
- **निरन्तरता:** यो ७४ दिनको अवधि एउटा शुक्रकीटको लागि हो, तर शरीरमा यो प्रक्रिया हरेक सेकेन्ड चलिरहने हुनाले पुरुषको शरीरले दैनिक लाखौँ नयाँ शुक्रकीट उत्पादन गरिरहेको हुन्छ।

तपाईंले आज खाएको स्वस्थ खानाले करिब साढे दुई महिनापछि मात्र एउटा शक्तिशाली र स्वस्थ शुक्रकीटको रूप लिन्छ। त्यसैले शुक्रकीटको गुणस्तर सुधार्न कम्तीमा ३ महिनाको स्वस्थ खानपान र जीवनशैली आवश्यक मानिन्छ।

आधुनिक विज्ञान (Specific Focus) ले एउटा 'स्टेम सेल' (Spermatogonium) बाट पूर्ण शुक्रकीट बन्ने पूर्ण जैविक यात्रालाई मात्र हेरेको छ। जहाँ ७४ दिनको गणना अण्डकोषभित्रको 'मेकानिकल' प्रक्रियालाई आधार मानेर गरिएको छ। आयुर्वेदले "खाएको खाना" बाट शुक्र बन्नेसम्मको क्रमिक रूपान्तरण (Metabolic Transformation) लाई हेरेको छ। आयुर्वेद अनुसार हामीले आज खाएको खाना सातवटै धातु (रस देखि शुक्रसम्म) हुँदै अन्तिम 'सार' (Essence) मा पुग्न करिब एक महिना लाग्छ। आयुर्वेदले भनेको ३०-३५ दिन "खानाबाट शुक्र धातुको 'सार' बन्ने" समय हो, जबकि विज्ञानको ७४ दिन "कोष विभाजन भई शुक्रकीटको पूर्ण भौतिक संरचना बन्ने" समय हो।
वैज्ञानिक रूपमा, एउटा शुक्रकीट अण्डकोषमा बन्न सुरु हुनुभन्दा पहिल्यै त्यसलाई चाहिने कच्चा पदार्थ (Raw Materials) शरीरमा तयार हुनुपर्छ। आयुर्वेदले रस देखि मज्जासम्म जुन २५-३० दिनको समय लिन्छ, त्यो वास्तवमा "शुक्रकीट निर्माणका लागि आवश्यक कच्चा पदार्थ र वातावरण" तयार गर्ने समय हो। यसरी हेर्दा, ३५ दिनको धातु रूपान्तरण र त्यसपछिको परिपक्कता जोड्दा यो वैज्ञानिक अवधिको नजिक पुग्छ।

जसरी दूधबाट घिउ बन्न दही र मन्थनको प्रक्रिया आवश्यक छ, त्यसरी नै खानाबाट शुक्र बन्न ३० दिनको 'धातु यात्रा' आवश्यक छ। आधुनिक विज्ञानले भनेको ७४ दिन त्यो शुक्रलाई 'बीज' (Spermatozoa) को रूपमा पूर्णतः सक्रिय र गतिशील बनाउने प्राविधिक समय हो। त्यसैले, आयुर्वेद 'गुणस्तर र शक्ति' को समय हो भने विज्ञान 'संरचना र आकार' को समय हो। "**यत् पिण्डे तत् ब्रह्माण्डे**" दर्शनमा, यी दुवै समय चक्रले शरीरभित्रको 'जैविक समय' (Biological Time) को महिमा गाउँछन्। एउटा ३० दिनको चन्द्रमाको चक्र (Lunar Cycle) जस्तो छ भने अर्को ७४ दिनको अलि लामो 'सृष्टि चक्र' जस्तो।

आयुर्वेद (धातु क्रम) को ३० देखि ३५ दिन पोषणको रूपान्तरण (Metabolism) को समय हो। जबकि आधुनिक विज्ञानको ७२ देखि ७४ दिन कोषको निर्माण (Cell Division) को समय हो। जुन समयमा एउटा विशिष्ट शुक्रकीट (Sperm Cell) परिपक्क हुने गर्दछ।

"४० थोपा रगतबाट १ थोपा शुक्र बन्छ" भन्ने आयुर्वेदको कथनलाई आधुनिक विज्ञानको कसीमा राखेर हेर्दा यसले 'जैविक ऊर्जाको घनत्व' (Biological Energy Density) र 'कोषीय विशिष्टता' (Cellular Specialization) लाई सङ्केत गरेको अक्षरशः गणित भन्दा पनि 'गुणात्मक सार' (Qualitative Essence) को रूपमा बुझ्नु वैज्ञानिक हुन्छ।

वैज्ञानिक रूपमा, शुक्रकीट (Sperm) र वीर्य (Semen) मा पाइने तत्त्वहरू जस्तै Zinc, भिटामिन C, भिटामिन B12, क्याल्सियम, म्याग्नेसियम, र फ्रुक्टोज आदि रगतमा पाइने मात्राभन्दा कैयौं गुणा बढी घना (Concentrated) हुन्छन्। उदाहरणका लागि, शुक्रकीटमा पाइने Zinc को मात्रा रगतको तुलनामा करिब १०० गुणा बढी हुन सक्छ। यसरी हेर्दा, थोरै मात्रामा शुक्र बनाउन शरीरले धेरै ठूलो मात्रामा रगतबाट पोषक तत्त्वहरू निचोरेर (Extract) पठाउनुपर्ने हुन्छ। यो प्रक्रियालाई नै आयुर्वेदले "धेरैबाट थोरै र शुद्ध बन्ने" प्रक्रिया भनेको देखिन्छ।

एक थोपा शुक्र बनाउन लाग्ने 'मेटाबोलिक ऊर्जा' (Metabolic Energy) वास्तवमै धेरै हुन्छ। शुक्रकीट निर्माण (Spermatogenesis) एउटा यस्तो प्रक्रिया हो जसमा शरीरले आफ्नो सबैभन्दा राम्रो स्रोतहरू खर्च गर्छ। ४०:१ को अनुपातले हामीलाई के बुझाउँछ भने प्रजनन कोषहरू शरीरका सबैभन्दा 'महँगा' कोषहरू हुन्। रगतले केवल जीवन धान्छ, तर शुक्रले नयाँ जीवन सिर्जना गर्छ। त्यसैले "सिर्जना गर्ने शक्ति" सधैं "जीवन धान्ने शक्ति" भन्दा बढी परिष्कृत र केन्द्रित हुन्छ।
यसले के प्रमाणित गर्छ भने हाम्रो शरीर आफ्नो अस्तित्व रक्षाका लागि भन्दा पनि 'परम चेतना' (नयाँ जीवन) को निरन्तरताका लागि बढी ऊर्जा र पोषण खर्च गर्ने गरि ईनर इञ्जिनियरिङ्ग भएको छ। यसले प्रकृतिमा तपाईंको जीवनको अस्तित्वको निरन्तरता कायम गर्ने उद्देश्यले प्रकृतिले तपाईंको भौतिक जीवन अस्तित्वमा कायम राखिरहेको छ। भौतिक जीवनको उद्देश्य पूरा गर्नुलाई तपाईंको भौतिक कर्म अन्तर्गतको धर्म भनिन्छ। यसले वैवाहिक जीवनमा जानु र आफ्नो सन्तान उत्पादन मार्फत आफ्नो अस्तित्वको निरन्तरता कायम गर्नु हरेक व्यक्तिको भौतिक कर्मको धर्म हो, जिम्मेवारी हो। भन्ने पुष्टि गर्दछ।

३.२ ओजस - जीवनको सार तत्त्व

(Ojas - The Essence of Life)

जब शुक्र धातु पर्याप्त मात्रामा हुन्छ, तब शरीरमा ओजस (Ojas) को निर्माण हुन्छ। ओजस भनेको शरीर, मन र आत्माको सबैभन्दा सूक्ष्म ऊर्जा हो। आयुर्वेदमा ओजसलाई जीवनको सार तत्त्व मानिन्छ । यो सप्त धातुको अन्तिम र सबैभन्दा शुद्ध उत्पादन हो।

चरक संहिता (Charaka Samhita) का अनुसार, ओजस दुई प्रकारको हुन्छ। परा ओजस (Para Ojas, ८ थोपा, हृदयमा रहने) र अपरा ओजस (Apara Ojas, आधा अञ्जली, सम्पूर्ण शरीरमा रहने)।

जसको ओजस बलियो हुन्छ, उसको शरीर स्वस्थ, मन शान्त, बुद्धि तीक्ष्ण, अनुहारमा चमक (Aura), र रोग प्रतिरोधात्मक क्षमता (Immunity) उच्च हुन्छ। आधुनिक विज्ञानमा यसलाई इम्युनिटी (Immunity),

न्युरोएन्डोक्राइन सन्तुलन (Neuroendocrine Balance), र साइकोन्युरोइम्युनोलोजी (Psychoneuroimmunology - PNI) सँग तुलना गर्न सकिन्छ। PNI ले मन, स्नायु प्रणाली, र रोग प्रतिरोधात्मक प्रणालीको अन्तरसम्बन्धको अध्ययन गर्छ । जुन आयुर्वेदको ओजस अवधारणासँग अद्भुत रूपमा मिल्छ।

जब पुरुषले आफ्नो शरीरलाई मन्दिरको रूपमा सम्मान गर्छ, सात्त्विक आहार (Sattvic Diet) लिन्छ, ब्रह्मचर्य (Brahmacharya) को पालन गर्छ, र आफ्नो शुक्र धातुलाई सही समय र सही उद्देश्यका साथ स्त्रीको शरीरमा अर्पण गर्छ, तब मात्र एक स्वस्थ र चेतनशील सन्तानको सिर्जना सम्भव हुन्छ।

यो बीजमा केवल आनुवंशिक जानकारी (DNA) मात्र हुँदैन, यसमा पुरुषको चेतना (Consciousness), भावना (Emotion), आध्यात्मिक ऊर्जा (Spiritual Energy), र एपिजेनेटिक छाप (Epigenetic Imprint) पनि समाहित हुन्छ।

ओजसको अवधारणालाई आधुनिक विज्ञानमा शरीरको Immune System र Stem Cell Potential को शिर्षक अन्तर्गत राखेर तुलना गरिन्छ। अयुर्वेदले हृदयमा परा ओजस (Para Ojas) ८ थोपा रहने र सम्पूर्ण शरीरमा आधा अञ्जली अपरा ओजस (Apara Ojas) रहने कुरा गर्दछ। हृदयमा रहने परा ओजसलाई आधुनिक विज्ञानमा 'जीवनको आधारभूत ऊर्जा' (Basal Vitality) वा हृदयको विद्युतीय प्रणाली (SA Node) सँग जोडेर हेरिन्छ। जसको भूमिका जीवनलाई निरन्तरता दिनु हो। अपरा ओजस (आधा अञ्जली) भने हाम्रो शरीरभरि फैलिएर रहने रोग प्रतिरोधात्मक प्रणाली (Immune System) र रगतमा घुमिरहने Immunoglobulins आदि लाइ भनिएको छ। जसले शरीरलाई बाह्य आक्रमणबाट बचाउँछ।

आयुर्वेदले हृदयको परा ओजस (Para Ojas) भन्ने हृदयको विद्युतीय प्रणाली (Electrical System of the Heart) मुटुलाई कुन गतिमा र कसरी धड्किने भन्ने निर्देशन दिने मुटुको "प्राकृतिक पेसमेकर" वा "विद्युतीय वायरिङ" हो। यसको SA नोड (SA Node - Sinoatrial Node) मुटुको दाहिने भाग (Right Atrium) को माथिल्लो फेदमा रहेको हुन्छ। जुन मुटुको 'मुख्य पावर हाउस' हो। यसले नै मुटुको धड्कन सुरु गर्न विद्युतीय तरङ्ग (Electrical Impulse) पैदा गर्छ। आयुर्वेदले यसलाई 'परा ओजस' को वासस्थान वा मुटुको मुख्य 'स्पन्दन बिन्दु' मान्दछ जुन जीवनको लय सुरु हुने नोड हो। यसको AV नोड (AV Node - Atrioventricular Node) भने मुटुको माथिल्लो कोठा (Atria) र तल्लो कोठा (Ventricles) को बिचमा रहेको हुन्छ। यसले SA नोडबाट आएको विद्युतीय सङ्केतलाई एक क्षणका लागि रोक्छ (करिब ०.१ सेकेन्ड)।

यो 'पज' (Pause) को करण माथिल्लो कोठाबाट रगत पूर्ण रूपमा तल्लो कोठामा जान पाउँछ। AV नोडबाट पार भएपछि सङ्केत मुटुको तल्लो भागका विशेष नलीहरूमा [बन्डल अफ हिज र पुरकिन्जे फाइबर (Bundle of His and Purkinje Fibers)] मा फैलिन्छ। ती फाइबरहरूले बिजुलीको तार जस्तै काम गर्छन् र मुटुको मांसपेशीलाई खुम्चिन (Contract) आदेश दिन्छन्, जसले गर्दा मुटुले रगतलाई शरीरभरि पम्प गर्छ।

यदि हामीले मुटुको मांसपेशीलाई हटाएर केवल यसको विद्युतीय वायरिङलाई मात्र हेर्ने हो भने यो एउटा सुनौलो वा चम्किलो रुखको जरा जस्तो देखिन्छ। एउटा मुख्य बिन्दु (SA Node) बाट सुरु भएर यो साना-साना हाँगाहरू (Fibers) को रूपमा पूरै मुटुमा फैलिएको हुन्छ। वैज्ञानिक उपकरण (ECG) मा हेर्दा यो 'वेभ' (Wave) वा तरङ्गको रूपमा देखिन्छ, जसलाई हामी P-Q-R-S-T ग्राफ भन्छौँ। "यत् पिण्डे तत् ब्रह्माण्डे" को सिद्धान्त अनुसार, मुटुको यो विद्युतीय प्रणाली ब्रह्माण्डको 'आकाश तत्त्व' मा हुने बिजुली वा विद्युतीय ऊर्जाको सूक्ष्म प्रतिरूप हो। जसरी आकाशमा बिजुली चम्कन्छ, त्यसरी नै मुटुभित्र हरेक सेकेन्ड यो विद्युतीय चमत्कार भइरहेको हुन्छ।

आधुनिक विज्ञानले 'ATP' (ऊर्जाको मुद्रा) र 'Genetic Code' मा जुन शक्ति देख्छ, आयुर्वेदले त्यसलाई 'शुक्र' र 'ओजस' मा देखेको छ। रगत एउटा नदी हो भने शुक्र त्यो नदीको मुहानमा जम्मा भएको हिउँको शुद्ध सार हो।
सामान्य अवस्थामा (जब हामी बिरामी हुँदैनौँ), हाम्रो प्रतिरक्षा प्रणालीले शरीरको कुल ऊर्जा (Basal Metabolic Rate - BMR) को करिब **१५% देखि २०%** हिस्सा खपत गर्छ।

- **Immunoglobulins (Antibodies):** हाम्रो रगतमा घुमिरहने यी प्रोटिनहरू बनाउन शरीरले निरन्तर एमिनो एसिड र ऊर्जा खर्च गरिरहनुपर्छ।
- **Energy Unit:** यदि हामीले दिनको २००० क्यालोरी खान्छौँ भने, करिब **३००-४०० क्यालोरी** त केवल "सुरक्षा व्यवस्था" (Immune Surveillance) दुरुस्त राख्नमै खर्च हुन्छ। यो खानाबाट प्राप्त ऊर्जाको सीधा लगानी (Investment) हो।

जब शरीरमा कुनै कीटाणु प्रवेश गर्छ, यो ऊर्जाको खर्च एकाएक बढ्छ।

- **क्यालोरी खर्च:** संक्रमणको बेला प्रतिरक्षा प्रणालीलाई सक्रिय बनाउन शरीरको मेटाबोलिक दर **३०% देखि ६०%** सम्म बढ्न सक्छ।
- **ज्वरोको गणित:** शरीरको तापक्रम मात्र १ डिग्री सेल्सियस बढ्दा (ज्वरो आउँदा) हाम्रो ऊर्जा खपत **१०% देखि १३%** ले बढ्छ। यो 'अतिरिक्त लागत' शरीरले आफ्नो सञ्चित बोसो वा मांसपेशीबाट शोधभर्ना गर्छ।

स्टेम सेलहरू भनेको शरीरका ती 'कच्चा पदार्थ' हुन् जसले नयाँ कोषहरू बनाउँछन्। यिनलाई कायम राख्न लाग्ने खर्च अझ बढी हुन्छ:

- **उच्च विशिष्टता:** एउटा स्टेम सेललाई विभाजित गरेर नयाँ रातो रक्त कोष (RBC) वा श्वेत रक्त कोष (WBC) बनाउन ठुलो मात्रामा **ATP (Cellular Energy Currency)** र 'Nutrient building blocks' आवश्यक पर्छ।
- **Cost-Benefit Ratio: शरीरले सधैँ हिसाब गरिरहेको हुन्छ**: के नयाँ कोष बनाउनु फाइदाजनक छ कि पुरानालाई मर्मत गर्नु? आयुर्वेदले भनेको **ओजस** वास्तवमा यही 'उच्च गुणस्तरको ऊर्जा भण्डार' हो, जुन शरीरले अत्यन्तै सावधानीपूर्वक खर्च गर्छ।

विज्ञानले भन्छ कि हामीले खाएको खानाको ठुलो हिस्सा (विशेष गरी प्रोटिन र सूक्ष्म पोषक तत्त्व) केवल पेट भर्नका लागि होइन, बरु **'Biological Security'** को प्रिमियम तिर्नमा खर्च हुन्छ। यदि खानाको गुणस्तर कम भयो भने शरीरले पहिले कटौती 'Regeneration' (स्टेम सेल बनाउने कार्य) र 'Protection' (Immune System) क्षमता बिस्तारमा गर्छ, जसलाई आयुर्वेदमा **'ओज क्षय'** भनिन्छ।

आयुर्वेदमा वर्णित अपरा ओजसको परिमाणलाई आधुनिक मापन पद्धतिसँग तुलना गर्दा यसको वैज्ञानिक र जैविक महत्त्व अझ प्रस्ट हुन्छ। 'आधा अञ्जली' भन्नाले मेट्रिक एकाइमा करिब ९६ ग्राम (पूर्ण अञ्जलीको १९२ ग्रामको आधा) हुन आउँछ। आधुनिक विज्ञानको रोग प्रतिरोधात्मक तन्त्र (Immune System) र कोषीय ऊर्जा सन्तुलनको समष्टिगत रूपलाई आयुर्वेदले अपरा ओजस को रूपमा व्याख्या गर्दछ।

यस अन्तर्गत रक्त प्लाज्मामा घुलित इम्युनोग्लोबुलिन (IgG, IgA, IgM) र रक्षात्मक प्रोटिनहरूले शरीरको कुना कुनामा पहरेदारको काम गर्छन्। लिम्फ्याटिक तरल पदार्थले कोषीय अपशिष्ट निष्कासन र सङ्क्रमण विरुद्धको सुरक्षा कवच निर्माण गर्छ। शरीरको बिग्रिएको भाग मर्मत र 'पुनर्जीवन' दिने, कोषीय क्षय रोकी शरीरको यौवन र स्फूर्ति जोगाउँछ। र शरीरले आपत्कालीन अवस्थाका लागि सञ्चित गर्ने ऊर्जा भण्डारले ब्याकअप ब्याट्री को भूमिका खेल्छ। यी सबै सूक्ष्म प्रोटिन, हर्मोन, रक्षात्मक कोषहरू र जैविक सूचनाको गतिशील मिश्रणले शरीरलाई बाह्य आक्रमणबाट बचाउन र भित्री सन्तुलन कायम गर्न सधैँ तयार राख्छ, जसलाई शास्त्रीय रूपमा अपरा ओजस भनिएको छ। आयुर्वेदले यसको मात्रा आधा अञ्जली (लगभग ४८–९६ मिलिलिटर/ग्रामको हाराहारी) मानेको छ। जुन आधुनिक विज्ञानले नाप्ने इम्यूनोग्लोबुलिन र रक्षात्मक प्रोटिनहरूको कुल सान्द्रतासँग कार्यात्मक रूपमा मेल खान्छ। यद्यपि यो परिमाण गतिशील हुन्छ र व्यक्तिको पाचन अग्नि, जीवनशैली र मानसिक स्थिति अनुसार परिवर्तनशील रहन्छ। यसरी, अपरा ओजस केवल रक्त वा लिम्फको भौतिक मात्रा होइन, यो त शरीरको आन्तरिक सुरक्षा, मर्मत र ऊर्जा सन्तुलनको जीवन्त, गतिशील सार हो।

समग्रमा, ओजस वा इम्युनिटी भनेको सित्तैमा पाइने कुरा होइन। यो त हामीले खाएको 'खानाको ऊर्जा' बाट तिरिएको एउटा **महँगो जैविक मूल्य** हो।

शुक्रं वै ओजो बलं तेजः ।
शुक्र नै ओजस हो, बल हो, तेज हो।
(Shukra is verily Ojas, Strength, and Radiance.)
— चरक संहिता (Charaka Samhita), चिकित्सास्थान

जब शुक्रकीट र प्रजनन तरल पदार्थ शरीरबाट बाहिर निस्कँदैनन्, तब शरीरले त्यसलाई प्राकृतिक रूपमा पुनः प्रयोग गर्ने एक अद्भुत प्रक्रिया सञ्चालन गर्छ। जसलाई आधुनिक विज्ञान र आयुर्वेद दुवैले फरक–फरक भाषामा तर एउटै सत्यको रूपमा व्याख्या गरेका छन्।

आधुनिक शरीरविज्ञानका अनुसार, अण्डकोषमा उत्पन्न शुक्रकीटहरू इपिडिडिमिसमा सञ्चित हुन्छन् र यदि लामो समयसम्म स्खलन नभएमा तिनीहरू पुरानो हुँदै बिस्तारै टुक्रिन्छन्; त्यसपछि शरीरका

म्याक्रोफेज नामक रक्षात्मक कोषहरूले ती मृत कोषहरूलाई "भक्षण" (Phagocytosis) गरी नष्ट गर्छन् र त्यसमा निहित प्रोटिन, जिंक र एमिनो एसिडजस्ता मूल्यवान पोषक तत्त्वहरूलाई रक्तप्रवाहमार्फत पुनः अवशोषण गरी शरीरका अन्य जैविक क्रियाहरूमा पुनः प्रयोग गर्छन्। जुन प्रक्रिया घरका पुराना सामान पगालेर नयाँ उपयोगी वस्तु बनाएजस्तै हुन्छ।

यसै भौतिक पुनःचक्रणलाई आयुर्वेदले अत्यन्त सूक्ष्म र ऊर्जात्मक दृष्टिकोणले हेर्दछ, जहाँ शुक्र धातुलाई शरीरको सातौं धातुको परम सार मानिन्छ। जब यसको अनावश्यक व्यय रोकिन्छ, तब यो केवल शरीरभित्रै रहँदैन, बरु क्रमशः परिष्कृत भई "ओजस" मा रूपान्तरण हुन्छ, जुन शरीरको परम रोगप्रतिरोधात्मक शक्ति, मानसिक स्थिरता र जीवनशक्तिको स्रोत हो। योग दर्शनमा यसलाई "ऊर्ध्वरेता" भनिन्छ, जहाँ संचित शुक्र ऊर्जा माथितिर बग्दै मस्तिष्कको सूक्ष्म केन्द्रहरूलाई पोषण गर्छ, जसले स्मरणशक्ति, एकाग्रता र आध्यात्मिक चेतनालाई जागृत गर्दछ।

यसै कारणले गर्दा ब्रह्मचर्य वा शुक्र संरक्षण गर्ने व्यक्तिहरूको अनुहारमा प्राकृतिक तेज, आँखामा चमक र स्वरमा गम्भीरता देखिन्छ, किनभने शरीरले बाहिर फ्याँक्ने सम्भावित ऊर्जालाई भित्रै समेटेर शारीरिक, मानसिक र आध्यात्मिक पुनर्निर्माणमा परिणत गर्दछ।

यसरी, आधुनिक विज्ञानले यसलाई "कोषीय पुनःअवशोषण र पोषण पुनर्चक्रण" को रूपमा हेर्छ भने आयुर्वेदले यसलाई "प्राणिक ऊर्जाको उच्चतम रूपांतरण" को रूपमा । दुवै पद्धतिले यही सत्यलाई पुष्टि गर्छन् कि प्रकृतिले सृजना गरेको प्रत्येक ऊर्जा अमूल्य छ, र जब त्यसलाई संरक्षण गरिन्छ, शरीरले त्यसलाई स्वस्थ्य, दीर्घायु र चेतनाको विस्तारमा बदल्छ।

॥ ॐ ॥

अध्याय ४: पुरुषको जीवनयात्रा - बाल्यदेखि वृद्धावस्थासम्म

Chapter 4: The Male Life Journey - From Childhood to Old Age

ब्रह्मचर्येण तपसा देवा मृत्युमपाघ्नत ।
ब्रह्मचर्य र तपस्याद्वारा देवताहरूले मृत्युलाई पनि जितेका छन्।
(Through Brahmacharya and austerity, the gods conquered even death.) — अथर्ववेद (Atharvaveda) ११.५.१९

पुरुषको जीवनयात्रा वैदिक दर्शनमा चार आश्रमहरू (Chatur Ashrama) मा विभाजित गरिएको छ। ब्रह्मचर्य (Student Life, ०-२५ वर्ष), गृहस्थ (Householder, २५-५० वर्ष), वानप्रस्थ (Retirement, ५०-

७५ वर्ष), र सन्न्यास (Renunciation, ७५+ वर्ष)। यी आश्रमहरू शरीरको जैविक परिवर्तनहरूसँग अद्भुत रूपमा मिल्छन्।

आश्रम (Ashrama)	**उमेर (Age)**	**वैदिक उद्देश्य**	**शारीरिक अवस्था (Biological State)**	**शुक्र/ओजस अवस्था**
ब्रह्मचर्य (Brahmacharya)	०-२५ वर्ष	विद्या अध्ययन, आत्मसंयम, शारीरिक विकास	यौवन (Puberty) सुरु; टेस्टोस्टेरोन बढ्छ; शुक्रकीट निर्माण सुरु	ओजस संचय; शुक्र संरक्षण; ऊर्जा बौद्धिक विकासमा
गृहस्थ (Grihastha)	२५-५० वर्ष	विवाह, सन्तान, समाजसेवा, धर्म पालन	प्रजनन क्षमता चरममा; शुक्रकीट उत्पादन उच्च	शुक्रको सही उपयोग; सन्तान सिर्जना; ओजस सन्तुलन
वानप्रस्थ (Vanaprastha)	५०-७५ वर्ष	आध्यात्मिक अभ्यास, ज्ञान वितरण	टेस्टोस्टेरोन क्रमशः घट्छ; शुक्रकीट गुणस्तर घट्छ	शुक्र ऊर्जा आध्यात्मिक विकासमा रूपान्तरण
सन्न्यास (Sannyasa)	७५+ वर्ष	मोक्ष प्राप्ति, आत्मज्ञान, त्याग	प्रजनन क्षमता न्यून; शरीरिक क्षय सुरु	सम्पूर्ण ऊर्जा आत्मज्ञानमा केन्द्रित

वैदिक आश्रम व्यवस्था (Vedic Ashrama System) ले मानव जीवनलाई चार चरणमा विभाजन गरेको छ, जसको प्रत्येक चरणको वैदिक लक्ष्य (Vedic Purpose), शारीरिक-हर्मोनल अवस्था (Physiological-Hormonal State), शुक्र/ओजसको भूमिका (Role of Seminal/Ojas Energy), आधुनिक वैज्ञानिक पुष्टि (Modern Scientific Validation) र व्यक्तिगत-सामाजिक जीवनलाई सुखद र न्यायसङ्गत बनाउने उद्देश्य (Purpose for Personal-Social Well-being) तल स्पष्ट पारिएको छ।

१. ब्रह्मचर्य आश्रम (Brahmacharya Ashrama | ०–२५ वर्ष) ब्रह्मचर्य (Celibacy/Student Life) वैदिक जीवनचक्रको आधारशीला हो, जसको मुख्य उद्देश्य विद्याध्ययन (Knowledge Acquisition), इन्द्रिय संयम (Sense Control) र शारीरिक-मानसिक आधार निर्माण (Physical-Mental Foundation) हो। छान्दोग्य उपनिषद (Chandogya Upanishad ८.५.१) ले भन्छ, *"ब्रह्मचर्यं चरति हि स ब्रह्म विन्दते"* (जो ब्रह्मचर्य पालन गर्छ, उसले ब्रह्म / ज्ञान प्राप्त गर्छ), जसले यो चरणलाई ज्ञानको निधि (Repository of Knowledge) र ऊर्जाको संरक्षण (Energy Conservation) को समय मान्छ। आधुनिक न्यूरोसाइन्स (Modern Neuroscience) ले पुष्टि गर्छ कि २५ वर्षसम्म मस्तिष्कको प्रिफ्रन्टल कर्टेक्स (Prefrontal Cortex | दीर्घकालीन योजना, नियन्त्रण र नैतिक निर्णयको केन्द्र) पूर्ण रूपमा

विकसित हुँदैन, र यौवनकाल (Puberty) मा हाइपोथालामस-पिट्युटरी-गोनाड अक्ष (HPG Axis) सक्रिय भई टेस्टोस्टेरोन (Testosterone) बढ्छ, जसले स्नायु विकास (Neural Development), मांसपेशी गठन (Muscle Development) र शुक्र निर्माण (Spermatogenesis) लाई गति दिन्छ। आयुर्वेद (Ayurveda) का अनुसार यस अवस्थामा शुक्र (Seminal Essence) लाई संरक्षण गरी "ओजस" (Ojas | Vital Immunity Essence) मा परिणत गर्दा शारीरिक कान्ति (Physical Radiance), मानसिक तीक्ष्णता (Mental Acuity) र रोग प्रतिरोधात्मक क्षमता (Immune Resilience) बढ्छ। यस चरणको महत्त्व यही हो कि यसले व्यक्तिलाई भावनात्मक स्थिरता (Emotional Stability), अनुशासन (Discipline) र जीवनको दीर्घकालीन लक्ष्य निर्माण (Long-term Goal Setting) को आधार प्रदान गर्छ, जसले भविष्यका चुनौतीहरूलाई सचेत र सन्तुलित ढंगले सामना गर्न सक्षम बनाउँछ। यसरी ब्रह्मचर्यले व्यक्तिगत जीवनलाई भ्रम र आवेगभन्दा ज्ञान र संयममा आधारित बनाउँदै, दीर्घकालीन मानसिक स्वास्थ्य (Long-term Mental Health) र नैतिक दृढता (Ethical Fortitude) को जग बसाल्छ।

२. गृहस्थ आश्रम (Grihastha Ashrama | २५–५० वर्ष) गृहस्थ आश्रम (Householder Stage) वैदिक दर्शनको सामाजिक र धार्मिक मेरुदण्ड हो, जसमा विवाह (Marriage), सन्तानोत्पत्ति (Procreation), आर्थिक दायित्व (Economic Responsibility) र धर्मपालन (Righteous Living) केन्द्रित हुन्छ। ऋग्वेद (Rigveda १०.८५.१०) र मनुस्मृति (Manusmriti ३.७७) ले गृहस्थलाई *"सर्वेषामाश्रमाणां मूलम्"* (अन्य सबै आश्रमको आधार | Root of All Ashramas) भनी वर्णन गर्दछन्, किनभने यसले शिक्षा, त्याग र मोक्षका लागि आर्थिक र सामाजिक ढाँचा तयार गर्छ। वैज्ञानिक दृष्टिले यो अवधि प्रजनन क्षमताको चरम (Peak Reproductive Capacity), हर्मोनल स्थिरता (Hormonal Stability) र इभोल्यूशनरी साइकोलोजीको "जेनेरेटिभिटी" (Generativity | सृजनात्मक योगदान) संग मेल खान्छ; टेस्टोस्टेरोन र ओक्सिटोसिन (Oxytocin | Bonding Hormone) को सन्तुलनले जोडी बन्धन (Pair Bonding), अभिभावकत्व (Parenting) र सामाजिक सहयोग (Social Cooperation) लाई सुदृढ बनाउँछ। आयुर्वेदले यसलाई शुक्रको धार्मिक र वैज्ञानिक रूपले सदुपयोग (Conscious Utilization of Seminal Energy) को समय मान्छ, जहाँ संतान सिर्जनालाई केवल जैविक क्रिया होइन, पितृ ऋण (Debt to Ancestors) चुक्ता गर्ने र समाजको निरन्तरता (Social Continuity) सुनिश्चित गर्ने पवित्र कर्तव्य (Sacred Duty) मानिन्छ। यस चरणले व्यक्तिगत जीवनलाई अर्थपूर्ण बनाउँछ, किनभने यसले प्रेम (Love), दायित्व (Responsibility), सहभागिता (Participation) र सामाजिक सुरक्षा (Social Security) को जग बसाल्छ, जसले मानसिक सन्तुष्टि (Mental Satisfaction), पारिवारिक स्थिरता (Family Stability) र सामूहिक कल्याण (Collective Well-being) लाई एकसाथ जोड्दै जीवनलाई न्यायसङ्गत (Just) र सुखद (Comfortable) बनाउँछ।

३. वानप्रस्थ आश्रम (Vanaprastha Ashrama | ५०–७५ वर्ष) वानप्रस्थ आश्रम (Forest-Dweller/Retirement Stage) वैदिक जीवनको संक्रमणात्मक चरण हो, जहाँ व्यक्ति भौतिक दायित्वबाट क्रमशः हटेर आध्यात्मिक अभ्यास (Spiritual Practice), ज्ञान वितरण (Knowledge Transmission) र आन्तरिक शान्तितर्फ (Inner Peace) अग्रसर हुन्छ। बृहदारण्यक उपनिषद (Brihadaranyaka Upanishad ४.४.२२) ले भन्छ, *"आत्मा वा अरे द्रष्टव्यः श्रोतव्यो मन्तव्यो निदिध्यासितव्यः"* (आत्मालाई देख्नु, सुन्नु, मनन गर्नु र ध्यान गर्नु पर्छ | The Self must be realized

through hearing, reflection and meditation), जसले यो चरणलाई बाह्य कर्मभन्दा आन्तरिक ज्ञानको खोजीमा केन्द्रित गराउँछ। आधुनिक एन्डोक्राइनोलोजी (Endocrinology) ले ४०–५० वर्षपछि टेस्टोस्टेरोनमा वार्षिक १% को गिरावट (Late-Onset Hypogonadism/Andropause) लाई हर्मोनल रिमोडलिङ (Hormonal Remodeling) को प्राकृतिक प्रक्रिया मान्छ, जसले शरीरलाई भौतिक सिर्जनाभन्दा भावनात्मक परिपक्वता (Emotional Maturity), ज्ञान संश्लेषण (Wisdom Synthesis) र "ग्रान्डप्यारेन्ट हाइपोथेसिस" (Grandparent Hypothesis | समाजलाई ज्ञान र स्थिरता प्रदान गर्ने) तर्फ मोड्छ। न्यूरोसाइन्सले देखाउँछ कि यस उमेरमा अमाइग्डाला (Amygdala | भय/भावना प्रतिक्रिया) को प्रतिक्रिया घटेर प्रिफ्रन्टल कर्टेक्स (Prefrontal Cortex | बुद्धि/नैतिक निर्णय) को प्रभुत्व बढ्छ, जसले जीवनलाई गहिरो अर्थ (Deeper Meaning), धैर्य (Patience) र निस्वार्थ सेवा (Selfless Service) तर्फ डोर्याउँछ। वैदिक दृष्टिले यसलाई शुक्र/ओजस ऊर्जालाई आध्यात्मिक विकासमा रूपान्तरण (Sublimation of Energy for Spiritual Growth) गर्ने समय मानिन्छ, जसले व्यक्तिगत जीवनलाई बोझ नभई ज्ञानको स्रोत (Source of Wisdom) बनाउँछ, र समाजलाई अनुभव, सल्लाह र नैतिक मार्गदर्शन (Ethical Guidance) प्रदान गरी सामूहिक सद्भाव (Social Harmony) कायम राख्छ। यसरी वानप्रस्थले जीवनको दोस्रो हाफलाई क्षयको भयभन्दा ज्ञानको सम्पदा बनाउँदै, आन्तरिक सन्तुष्टि (Inner Contentment) र सामाजिक उपयोगिता (Social Utility) लाई सन्तुलित गर्छ।

४. सन्न्यास आश्रम (Sannyasa Ashrama | ७५+ वर्ष) सन्न्यास आश्रम (Renunciate Stage) वैदिक जीवनचक्रको अन्तिम र परम लक्ष्यमुखी चरण हो, जहाँ व्यक्ति सम्पूर्ण भौतिक आसक्ति त्यागेर मोक्ष (Liberation), आत्मज्ञान (Self-Realization) र ब्रह्मसँगको एकाकारता (Union with Universal Consciousness) को खोजीमा डुब्छ। कठोपनिषद (Katha Upanishad २.३.१४) ले भन्छ, *"उत्तिष्ठत जाग्रत स्वप्नं बुध्वा वरान् वृणीध्वम्"* (उठ, जाग, र सर्वोच्च सत्यको खोजी गर | Arise, awake, and seek the highest truth), जसले यो चरणलाई अन्तिम आध्यात्मिक मुक्तिको तयारी मान्छ। वैज्ञानिक दृष्टिले यस अवस्थामा प्रजनन हर्मोनहरू न्यून हुन्छन्, कोषीय सेनेसेन्स (Cellular Senescence | कोषीय क्षय) बढ्छ, तर मस्तिष्कको डिफल्ट मोड नेटवर्क (Default Mode Network | DMN) र मेडिटेशन-सम्बन्धित न्यूरोप्लास्टिसिटी (Meditation-Induced Neuroplasticity) ले आन्तरिक शान्ति (Inner Peace), अर्थको खोजी (Logotherapy | Meaning-Centered Therapy) र चेतनाको विस्तार (Expansion of Consciousness) लाई सुदृढ बनाउँछ। आयुर्वेद र योग दर्शनले यसलाई सम्पूर्ण ओजस र प्राण शक्तिलाई आत्म-साक्षात्कारमा केन्द्रित गर्ने चरण मान्छ, जहाँ शरीरको क्षयलाई चेतनाको उन्नतिको सीढीको रूपमा हेरिन्छ। यस चरणको महत्त्व यही हो कि यसले जीवनलाई केवल जीवित रहनुमा सीमित नराखी, अन्तिम सत्यको अनुभव (Experience of Ultimate Truth), भयमुक्त मन (Fearless Mind) र पूर्ण समर्पणको अवस्था (State of Total Surrender) मा पुर्‍याउँछ, जसले व्यक्तिगत जीवनलाई भौतिक सीमाभन्दा पर उठाउँछ र समाजलाई त्याग, ज्ञान र मोक्षको जीवन्त प्रतीक (Living Symbol of Renunciation) प्रदान गर्दछ। यसरी सन्न्यासले जीवनको अन्त्यलाई डरको विषय नभई चेतनाको पूर्ण विस्तारको रूपमा स्थापित गर्दै, मानव अस्तित्वलाई परम शान्ति (Supreme Peace) र न्यायसङ्गत समाप्ति (Just Completion) प्रदान गर्छ।

समग्र निष्कर्ष (Overall Synthesis): यसरी वैदिक आश्रम प्रणालीले हर्मोनल लय (Hormonal Rhythms), स्नायु विकास (Neural Development), हर्मोनल रिमोडलिङ (Hormonal Remodeling) र चेतनाको क्रमिक विस्तार (Progressive Expansion of Consciousness) लाई प्राकृतिक चक्रसँग जोडेर, प्रत्येक उमेर समूहको शारीरिक-मानसिक क्षमतालाई उसको सही दिशामा प्रवाह गराउँछ। यो केवल धार्मिक विधि होइन, बरु जीवनको हरेक चरणलाई अर्थपूर्ण (Meaningful), सन्तुलित (Balanced) र सामाजिक रूपमा उत्तरदायी (Socially Responsible) बनाउने वैज्ञानिक-दार्शनिक नक्सा (Scientific-Philosophical Blueprint) हो, जसले व्यक्तिगत सुख (Personal Happiness), सामाजिक न्याय (Social Justice) र आध्यात्मिक मुक्ति (Spiritual Liberation) लाई एकैसाथ साकार पार्छ।

आयुर्वेद र वैदिक शरीर रचना विज्ञान (Vedic Anatomy) अनुसार, "ओजस" (Ojas) केवल शुक्र (Seminal Essence) बाट मात्र बन्ने पदार्थ होइन। यो शरीरका सातवटै धातुहरू (Seven Tissues) को अत्यन्त सूक्ष्म र परिष्कृत सार (Essence of All Tissues) हो। यसलाई हरेक व्यक्तिको यौवनपूर्व र यौवनपछिको दुई चरणमा विभाजन गरेर, वैदिक दृष्टिकोण र आधुनिक विज्ञानको तुलनात्मक विश्लेषण सहित हेर्न जरुरि हुन्छ।

१. यौवनपूर्व अवस्था (बाल्यकाल | ०–१४ वर्ष): शुक्रको निर्माण हुनुअघि

वैदिक / आयुर्वेदिक दृष्टिकोण (Vedic/Ayurvedic View) अनुसार, शरीरमा पोषणको क्रम (Dhatu Poshan Krama) यस प्रकार हुन्छ: रस (प्लाज्मा) → रक्त (रगत) → मांस (मांसपेशी) → मेद (बोसो) → अस्थि (हाड) → मज्जा (मज्जा/नर्व टिस्यु) → शुक्र (प्रजनन तत्त्व) । यौवनपूर्वको अवस्थामा शरीरमा शुक्र धातु (Shukra Dhatu) को सक्रिय निर्माण सुरु भएको हुँदैन। बाल्यकालमा, पचाइएको आहारको ऊर्जा पहिलो छ वटा धातुहरूको निर्माण र शरीरको वृद्धि (Growth) मा खर्च हुन्छ। किनभने शुक्र धातुको निर्माण यो समयमा नहुने हुँदा त्यसबाट हुने "ऊर्जा क्षय" (Energy Loss) को प्रश्न नै उठ्दैन। त्यसैले, बाल्यकालमा "शुक्र संरक्षण" भन्नाले शुक्रलाई रोक्नु होइन, बरु प्राकृतिक रूपमा उपलब्ध पूर्ण जीवनशक्तिलाई वृद्धि, बौद्धिक विकास र "बाल ओजस" (Childhood Immunity/Vitality) निर्माणमा लगाउनु हो। यसैले बालबालिकामा प्राकृतिक रूपमा नै उज्यालो छाला, तीक्ष्ण स्मरणशक्ति र छिटो रोग निको हुने क्षमता (High Ojas) देखिन्छ।

आधुनिक विज्ञानको दृष्टिकोण (Scientific Perspective) अनुसार, यस उमेरमा हाइपोथालामस-पिट्युटरी-गोनाड अक्ष (HPG Axis) सुप्त अवस्थामा हुन्छ र टेस्टोस्टेरोन (Testosterone) को स्तर न्यून हुन्छ। शरीरमा प्राप्त क्यालोरी र पोषक तत्त्वहरू प्रजनन प्रणाली (Reproductive System) को सट्टा सोमेटिक ग्रोथ (Somatic Growth | शारीरिक वृद्धि) र न्यूरोप्लास्टिसिटी (Neuroplasticity | मस्तिष्कको विकास) मा केन्द्रित हुन्छन्। बाल्यकालको उच्च "ओजस" लाई विज्ञानले इम्युनोलोजिकल मेमोरी (Immunological Memory) को विकास र उच्च मेटाबोलिक रेस्टिङ रेट (Metabolic Rate) सँग जोड्छ, जसले शरीरलाई संक्रमणबाट जोगाउँछ।

२. यौवनपछिको अवस्था (किशोरावस्था र युवावस्था | १४+ वर्ष): शुक्र निर्माण सुरु भएपछि

वैदिक / आयुर्वेदिक दृष्टिकोण (Vedic/Ayurvedic View) अनुसार यौवन आगमन (Puberty) पछि, शरीरले शुक्र धातुको निर्माण सुरु गर्छ। यहाँ "ब्रह्मचर्य" र "ओजस" को सम्बन्ध बुझ्नु अत्यन्त महत्त्वपूर्ण हुन्छ। पहिलो बुझ्नु पर्ने पक्ष के हो भने शुक्र आफै ओजस होइन, शुक्रको सार ओजस हो। आयुर्वेद अनुसार, शुक्र धातु सबैभन्दा सूक्ष्म धातु हो। जब यो धातु पूर्ण रूपमा परिपक्व हुन्छ र ब्रह्मचर्य (Celibacy / Energy Conservation) द्वारा संरक्षित हुन्छ, तब यसको अत्यन्त सूक्ष्म भाग छुट्टिएर ओजस मा परिणत हुन्छ।

आयुर्वेदका अनुसार ओजस (Ojas) भनेको सातै धातुहरू (रस, रक्त, मांस, मेद, अस्थि, मज्जा र शुक्र) को अन्तिम परिष्कृत सार (Essence of All Tissues) हो, तर यसको निर्माण प्रक्रिया स्वचालित वा समान रूपमा हुँदैन; यो धातु पोषण क्रम (Dhatu Poshan Krama) भनिने क्रमिक चरणमा हुन्छ, जहाँ पाचन अग्नि (Jatharagni) र धात्वग्नि (Tissue-specific Metabolism) को सहयोगले प्रत्येक धातुले अर्को धातुलाई पोषण दिन्छ। सामान्य स्वस्थ अवस्थामा, ओजस प्रत्यक्ष रूपमा शुक्र धातु बाट नै परिपक्व हुन्छ, किनभने शुक्र नै सबैभन्दा सूक्ष्म, उच्च कम्पन र जीवनशक्ति बोकेको अन्तिम धातु हो। तथापि, जब शरीरमा गम्भीर क्षति, दीर्घकालीन रोग, वा अत्यधिक ऊर्जा क्षय हुन्छ, तब शरीरको आन्तरिक बुद्धिमत्ता (जसलाई आयुर्वेदमा **अग्नि-प्राण-तेज** को समन्वय भनिन्छ) ले अन्य धातुहरूको सारलाई क्रमशः पुनः परिष्कृत गरी ओजस पुनर्निर्माण गर्ने प्रक्रिया सुरु गर्छ।

यो प्रक्रिया रसायन चिकित्सा (जस्तै अश्वगन्धा, गुडुची, शिलाजित), प्राणायाम, र संतुलित आहारद्वारा सुदृढ हुन्छ। आधुनिक विज्ञानले यसलाई मेटाबोलिक फ्लेक्सिबिलिटी (Metabolic Flexibility) र सिस्टेमिक होमियोस्ट्यासिस (Systemic Homeostasis) को रूपमा हेर्छ, जहाँ शरीरले तनाव, उपवास वा ऊर्जाको अभावमा बोसो, मांसपेशी वा अस्थिबाट अमिनो एसिड, फ्याटी एसिड र खनिजहरू पुनः प्रयोग गरी प्रतिरक्षा प्रणाली (Immune System), स्नायु तन्त्र (Nervous System) र हर्मोनल सन्तुलनलाई प्राथमिकता दिन्छ। स्टेम सेल मोबिलाइजेसन (Stem Cell Mobilization), साइटोकाइन नेटवर्क (Cytokine Networks), र एन्डोक्राइन फिडब्याक लुपहरू (Endocrine Feedback Loops) ले नै त्यो "आन्तरिक बुद्धिमत्ता" को वैज्ञानिक आधार हुन्। त्यसैले, "शरीरको आन्तरिक चयापचय (Metabolism - पाचन + बिपाक) बुद्धिमत्ताले सातै धातुहरूको क्रमिक परिष्करण, पोषक पुनर्चक्रण (Nutrient Recycling) र ऊर्जा प्राथमिकीकरण (Energy Prioritization) द्वारा ओजसलाई पुनर्स्थापित गर्ने क्षमता राख्छ"।

शरीरको आवश्यकता अनुसार शरीर संग रस (प्लाज्मा), रक्त (रगत), मांस (मांसपेशी), मेद (बोसो), अस्थि (हाड), मासी (मज्जा/ नर्व टिस्यु) र शुक्र (प्रजनन तत्त्व) जस्ता जुन सुकै सार तत्वलाइ द्रुत विधि अवलम्बन गरी ओजस सारमा रूपान्तरण गर्ने बुद्धिमत्ता र क्षमता हुन्छ। दोश्रो हो ऊर्ध्वरेता प्रक्रिया (Urdhvareta Process)।

जब युवाले इन्द्रिय संयम गर्छ, तब शुक्रको ऊर्जा तलतिर खेर जानुको सट्टा "ऊर्ध्वगामी" (Upward Movement) हुन्छ। यो ऊर्जा मज्जा (Nervous System) र मस्तिष्कलाई पोषण दिन्छ र अन्त्यमा ओजस (Tejas/Immunity) को रूपमा स्थिर हुन्छ। यदि शुक्र खेर गयो वा प्राकृतिक वा प्राकृतिक मैथुन मार्फत शुक्रलाई बारम्बार बाहिर फालियो भने, शरीरले फेरि नयाँ शुक्र बनाउन पहिलेका धातुहरू (मज्जा, अस्थि आदि) बाट ऊर्जा लिने छोटो तुरुन्त निर्माण गर्न सकिने सजिलो बाटो छान्दछ। जसले गर्दा शरीरमा ओजसको घनत्व घट्छ र शरीर कमजोर हुन्छ। त्यसैले, युवावस्थामा ऊर्जा → शुक्र बन्छ → (यदि संरक्षित भए) → शुक्रको सार ओजस बन्छ।

यस सम्बन्धको आधुनिक विज्ञानको दृष्टिकोण (Scientific Perspective) अनुसार यदि शुक्रकीट (Sperm) स्खलन नभई शरीरमै रह्यो भने, शरीरले म्याक्रोफेज (Macrophages) कोषहरूद्वारा पुराना शुक्रकीटहरूलाई पचाउँछ र त्यसमा रहेका प्रोटिन, जिंक, र एमिनो एसिडहरूलाई रक्तप्रवाहमा फिर्ता लिन्छ (Recycle)। विज्ञानले यसलाई पुन: अवशोषण (Reabsorption & Phagocytosis) भन्दछ। आयुर्वेदले यसै प्रक्रियालाई "सूक्ष्मीकरण" वा "ओजसमा रूपान्तरण" भनेर व्याख्या गरेको हुन सक्छ।

यौन ऊर्जाको संरक्षण (Sexual Transmutation) ले डोपामिन रिसेप्टर (Dopamine Receptors) को संवेदनशीलता बढाउँछ र प्रिफ्रन्टल कर्टेक्स (Prefrontal Cortex) को कार्यक्षमतामा सुधार ल्याउँछ, जसले "मानसिक तीक्ष्णता" (Mental Acuity) बढाउँछ। यसलाई विज्ञानले न्यूरोकेमिकल लाभ (Neurochemical Benefits) को अबस्था भन्दछ। अध्ययनहरूले देखाएका छन् कि अत्यधिक यौन क्रियाले इम्युनोग्लोबुलिन ए (IgA) स्तरमा अस्थायी गिरावट ल्याउन सक्छ, जबकि संयमित जीवनशैलीले कोर्टिसोल (तनाव हर्मोन) घटाएर इम्युन सिस्टमलाई बलियो बनाउँछ। यो नै विज्ञानको इम्युन मोडुलेसन (Immune Modulation) को अबधारणा हो।

बाल्यकालमा (शुक्र बन्नुअघि) ऊर्जा सिधै वृद्धि र ओजस (Growth & Immunity) बन्नमा लाग्छ। यहाँ "संरक्षण" को अर्थ "प्राकृतिक वृद्धिलाई नबिगार्नु" हो। यौवनपछि (शुक्र बनेपछि) ऊर्जा पहिले शुक्र बन्छ। यदि त्यो शुक्रलाई संरक्षण (Conservation) गरियो भने मात्र त्यो पुनः सूक्ष्म रूपमा परिणत भई ओजस बन्छ। यदि संरक्षण गरिएन भने, त्यो ऊर्जा शरीरबाट बाहिर निस्किन्छ र ओजस बन्ने प्रक्रिया बाधित हुन्छ। यसलाई वैदिक सूत्र (Vedic Formula) मा लैजादा *आहार → ७ धातुहरू → शुक्र → (ब्रह्मचर्य/संयम) → ओजस → तेजस्विता र दीर्घायु को रुपमा व्यक्त गर्न सकिन्छ। र वैज्ञानिक सूत्रमा लैजादा* वैज्ञानिक सूत्र (Scientific Formula) : *Nutrition → Tissue Development → Reproductive Hormones → (Conservation / Abstinence) → Nutrient Recycling + Neuro - endocrine Balance → Enhanced Immunity & Cognitive Function को रुपमा व्यक्त गर्न सकिन्छ। यसरि समग्रमा* "ओजस" बढाउनको लागि युवावस्थामा शुक्रको निर्माण हुनु स्वाभाविक हो, तर त्यसको सचेत संरक्षण (Conscious Conservation) नै त्यसलाई उच्चतम जीवनशक्ति (Ojas) मा बदल्ने कुञ्जी हो।

॥ ॐ ॥



भाग २: स्त्री शरीर - मन्दिर र ब्रह्माण्ड

Part 2: The Female Body as Temple and Universe

अध्याय ५: दिव्य माता - प्रकृतिको साक्षात् रूप

Chapter 5: The Divine Mother - Embodiment of Prakriti

या देवी सर्वभूतेषु शक्तिरूपेण संस्थिता ।
नमस्तस्यै नमस्तस्यै नमस्तस्यै नमो नमः ॥
जो देवी सम्पूर्ण प्राणीहरूमा शक्तिको रूपमा विद्यमान हुनुहुन्छ, उहाँलाई नमस्कार, नमस्कार, नमस्कार।
(To that Goddess who resides in all beings as Power/Energy, Salutations to Her, Salutations to Her, Salutations to Her.)
— दुर्गा सप्तशती (Durga Saptashati) ५.१७

५.१ प्रकृति र शक्ति - सिर्जनाको मूल स्रोत
(Prakriti and Shakti - The Source of Creation)

वैदिक दर्शनमा स्त्रीलाई प्रकृतिको साक्षात् रूप मानिन्छ। साङ्ख्य दर्शन (Sankhya Philosophy) का अनुसार, यो सम्पूर्ण सृष्टि दुई मूल तत्त्वहरूबाट बनेको छ। पुरुष (Purusha - Consciousness) र प्रकृति (Prakriti -Nature / Matter)। पुरुष चेतना हो, साक्षी हो, द्रष्टा हो। प्रकृति सिर्जनात्मक शक्ति हो, कर्ता हो, रचयिता हो। शिव र शक्तिको मिलनबाट नै यो ब्रह्माण्डको सिर्जना भएको हो। स्त्री शरीर त्यो पवित्र मन्दिर हो जहाँ नयाँ ब्रह्माण्डले आकार लिन्छ।

ऋग्वेदमा स्त्रीलाई "उषा" (Usha - Dawn) को रूपमा वर्णन गरिएको छ। अँध्यारोपछि आउने उज्यालो, जसले नयाँ दिन र नयाँ सम्भावनाको सुरुवात गर्छ। अथर्ववेदमा स्त्रीलाई "सम्राज्ञी" (Samrajni - Empress) भनिएको छ, जसले गृहस्थ जीवनमा शासन गर्छिन्। देवी सूक्त (Devi Sukta, RV 10.125) मा देवी आफैं भन्नुहुन्छ "**अहं रुद्रेभिर्वसुभिश्चराम्यहमादित्यैरुत विश्वदेवैः**" म रुद्रहरू, वसुहरू, आदित्यहरू र विश्वदेवहरूसँग विचरण गर्छु। यो सूक्तले स्त्री शक्तिको ब्रह्माण्डीय व्यापकतालाई दर्शाउँछ।

स्त्रीको शरीर एक जैविक संरचना मात्र होइन, यो एक ब्रह्माण्डीय प्रयोगशाला (Cosmic Laboratory) हो। जहाँ पुरुषको शरीरले बीज निर्माण गर्छ, त्यहाँ स्त्रीको शरीरले त्यो बीजलाई ग्रहण गर्ने, हुर्काउने र नयाँ जीवनमा रूपान्तरण गर्ने अद्भुत क्षमता राख्छ। स्त्रीको गर्भाशय (Womb/Uterus) लाई ब्रह्माण्डको सबैभन्दा पवित्र र सुरक्षित स्थान मानिन्छ।

स्त्री हि ब्रह्मा बभूविथ ।
स्त्री नै ब्रह्मा (सिर्जनाकर्ता) हो।
(Woman indeed is the Creator.)
— ऋग्वेद (Rigveda) ८.३३.१९

५.२ स्त्री शरीर - ब्रह्माण्डीय गर्भ
(The Female Body - The Cosmic Womb)

गर्भ उपनिषद् (Garbha Upanishad) ले गर्भाशयलाई त्यो स्थानको रूपमा वर्णन गरेको छ जहाँ पञ्चमहाभूत (Pancha Mahabhuta - Five Great Elements) पृथ्वी (Prithvi / Earth), जल (Ap / Water), अग्नि (Tejas / Fire), वायु (Vayu / Air), र आकाश (Akasha / Space) मिलेर एक नयाँ प्राणीको निर्माण गर्छन्। यो गर्भाशय नै त्यो ब्रह्माण्डीय गर्भ (Cosmic Womb / Hiranyagarbha) हो, जसबाट सम्पूर्ण सृष्टि उत्पन्न हुन्छ।

आधुनिक विज्ञानले स्त्रीको प्रजनन प्रणाली (Female Reproductive System) लाई प्रकृतिको सबैभन्दा जटिल र अद्भुत रचनाहरूमध्ये एक मान्छ। यसमा डिम्बाशय (Ovaries), फेलोपियन ट्युब (Fallopian Tubes), गर्भाशय (Uterus), र योनि (Vagina) समावेश छन्। यी सबै अंगहरू मिलेर एक पूर्ण सिर्जनात्मक प्रणाली बनाउँछन्, जसले अण्ड निर्माण (Oogenesis), ऋतुचक्र (Menstrual Cycle), गर्भधारण (Conception), गर्भ विकास (Fetal Development), र प्रसव (Delivery) जस्ता अद्भुत कार्यहरू सम्पन्न गर्छ।

॥ ॐ ॥

अध्याय ६: ब्रह्माण्डीय अण्ड — ओजेनेसिस
Chapter 6: The Cosmic Egg — Oogenesis

हिरण्यगर्भः समवर्तताग्रे भूतस्य जातः पतिरेक आसीत् ।
स दाधार पृथिवीं द्यामुतेमां कस्मै देवाय हविषा विधेम ॥

सबैभन्दा पहिले हिरण्यगर्भ (सुनौलो अण्ड) प्रकट भयो, जो उत्पन्न भएका सबै प्राणीहरूको एकमात्र स्वामी थियो। उसले पृथ्वी र आकाशलाई धारण गर्यो - कुन देवतालाई हामी आहुति दिऔं?
(In the beginning arose the Golden Embryo = the one Lord of all that was born. He upheld the earth and this sky - to which God shall we offer our oblation?) — ऋग्वेद (Rigveda) १०.१२१.१, हिरण्यगर्भ सूक्त (Hiranyagarbha Sukta)

६.१ हिरण्यगर्भ र मानव अण्ड
(The Golden Embryo and the Human Egg)

ऋग्वेदको हिरण्यगर्भ सूक्तले सृष्टिको प्रारम्भलाई एक सुनौलो अण्ड (Golden Egg / Hiranyagarbha) बाट भएको वर्णन गर्छ। यो ब्रह्माण्डीय अण्ड (Cosmic Egg) को अवधारणा स्त्रीको शरीरमा बन्ने अण्ड

(Ovum / Egg) सँग अद्भुत रूपमा मिल्छ। जसरी ब्रह्माण्ड एक अण्डबाट उत्पन्न भयो, त्यसैगरी प्रत्येक मानव जीवन पनि एक अण्डबाट नै सुरु हुन्छ।

६.२ ओजेनेसिस — आमाको गर्भदेखि सुरु हुने यात्रा
(Oogenesis - A Journey Beginning in the Mother's Womb)

विज्ञानले स्त्री शरीरको यस सिर्जनात्मक क्षमतालाई ओजेनेसिस (Oogenesis) अर्थात् अण्ड निर्माण प्रक्रियाको रूपमा व्याख्या गर्छ। यो प्रक्रिया पुरुषको शुक्रकीट निर्माणभन्दा धेरै फरक र रहस्यमय छ। सबैभन्दा अचम्मको कुरा यो हो कि एउटी स्त्री जब आफ्नी आमाको गर्भमा हुन्छिन्, त्यही बेलादेखि नै उनको शरीरमा अण्डहरूको निर्माण सुरु भइसकेको हुन्छ। गर्भावस्थाको करिब ५ औं हप्तामा, भ्रूणमा प्राइमोर्डियल जर्म सेल्स (Primordial Germ Cells -PGCs) बन्न थाल्छन्। यी कोषहरू यॉक स्याक (Yolk Sac) बाट माइग्रेट (Migrate) गरेर गोनाडल रिज (Gonadal Ridge) मा पुग्छन्, जहाँ डिम्बाशय (Ovaries) बन्दै हुन्छन। गर्भावस्थाको करिब २० औं हप्तामा, भ्रूणको डिम्बाशयमा करिब ६० देखि ७० लाख ओगोनिया (Oogonia) हुन्छन्। यो उनको जीवनकालको सबैभन्दा बढी संख्या हो।

यसको अर्थ अत्यन्त गहिरो छ। जब तपाईंकी आमा तपाईंलाई गर्भमा बोकिरहनुभएको थियो, तपाईंको शरीरमा पहिलेनै तपाईंका भावी सन्तानहरूका अण्डहरू बन्न थालिसकेका थिए। अर्थात्, तपाईंकी हजुरआमा (Grandmother) ले आफ्नो गर्भमा केवल तपाईंकी आमालाई मात्र होइन, तपाईंको सम्भावनालाई पनि बोकिरहनुभएको थियो। यो तीन पुस्ताको अद्भुत जैविक सम्बन्ध (Three Generation Biological Connection) हो।

अवस्था (Stage)	कोष (Cell Type)	क्रोमोजोम (Chromosomes)	संख्या (Number)	समय (Time)
गर्भमा ५ हप्ता	PGCs (Primordial Germ Cells)	४६ (2n)	केही सय	भ्रूण अवस्था
गर्भमा २० हप्ता	ओगोनिया (Oogonia)	४६ (2n)	६०-७० लाख	भ्रूण अवस्था
जन्मको समय	प्राथमिक ओसाइट (Primary Oocyte)	४६ (2n) Meiosis I मा रोकिएको	१०-२० लाख	जन्म
यौवन अवस्था	प्राथमिक ओसाइट (Primary Oocyte)	४६ (2n)	३-४ लाख	Puberty

ओभ्युलेसन	द्वितीय ओसाइट (Secondary Oocyte)	२३ (n) Meiosis II मा रोकिएको	प्रति महिना १	मासिक
निषेचनपछि	परिपक्व अण्ड (Mature Ovum)	२३ (n)	१	निषेचनको क्षणमा

जन्मँदा एउटी बालिकाको डिम्बाशयमा करिब १० देखि २० लाख प्राथमिक अण्डहरू (Primary Oocytes) हुन्छन्। यी अण्डहरू मियोसिस (Meiosis) को प्रोफेज (Prophase) अवस्थामा रोकिएका हुन्छन्। जसरी समय नै रोकिएको हुन्छ। यी अण्डहरू वर्षौंसम्म कहिलेकाहीँ ५० वर्षसम्म पनि यसै अवस्थामा पर्खिरहन्छन्।यो प्रकृतिको एक अद्भुत "टाइम क्याप्सुल" (Time Capsule) हो।

सामान्यतया हाम्रा शरीरका कोषहरू निरन्तर विभाजित भइरहन्छन् र परिवर्तन भइरहन्छन्। तर बालिकाको जन्म हुँदा नै उनको डिम्बाशय (Ovary) मा भएका ती लाखौं अण्डहरू कोष विभाजनको एउटा निश्चित चरण (Meiosis I को Prophase) मा पुगेर अचानक रोकिन्छन्। जब कुनै महिला ४० वर्षको उमेरमा आमा बन्छिन्, त्यो शिशु बनाउने अण्ड वास्तवमा ४० वर्षअघि नै बनेर "पज" अवस्थामा बसेको हुन्छ। यो ४० वर्षसम्म समयलाई एउटा सानो कोष भित्र कैद गरेर राखिएको जस्तै हो। यस क्याप्सुलभित्र आमाको आनुवंशिक गुण (DNA) र भविष्यको जीवनका लागि चाहिने सबै आवश्यक सामग्री (mRNA, Mitochondria) सुरक्षित हुन्छन्।

यो 'अद्भुत' हो। मानव शरीरका अन्य कोषहरू (जस्तै छाला वा रगतका कोष) छिट्टै मर्दछन् र नयाँ बन्छन्। तर यी 'प्राइमरी ओसाइट्स' भने जीवनभरको लागि एकैपटक जन्ममै उपहार स्वरूप प्राप्त हुन्छन् र दशकौंसम्म आफ्नो पालो कुरेर बस्छन्।

यौवन अवस्था (Puberty) मा पुग्दासम्म यो संख्या घटेर करिब ३ देखि ४ लाखमा सीमित हुन्छ। र, उनको सम्पूर्ण प्रजनन जीवनकालमा (करिब ३५ देखि ४० वर्ष) केवल ४०० देखि ५०० अण्डहरू मात्र पूर्ण रूपमा परिपक्व भएर बाहिर निस्कन्छन्। यो एक अत्यन्त कठोर छनोट प्रक्रिया हो । लाखौं अण्डहरू मध्ये केवल मुट्ठीभर मात्र चयन हुन्छन्।

६.३ अण्ड - शरीरकै सबैभन्दा ठूलो कोष
(The Egg - The Largest Cell in the Body)

यो परिपक्व अण्ड (Mature Ovum) मानव शरीरको सबैभन्दा ठूलो कोष हो। नाङ्गो आँखाले पनि एक सानो बिन्दुको रूपमा देख्न सकिने यो करिब १२० माइक्रोमिटर (Micrometer) व्यासकोहुन्छ। शुक्रकीट करिब ५५ माइक्रोमिटर लामो हुन्छ। अण्ड शुक्रकीटभन्दा करिब ८५,००० गुणा बढी आयतन (Volume) को हुन्छ। अण्डमा भावी शिशुको विकासको लागि आवश्यक सबै पोषक तत्त्वहरू, माइटोकन्ड्रिया (Mitochondria), र mRNA भण्डारित हुन्छन्।

एक रोचक वैज्ञानिक तथ्य के हो भने शिशुको सबै माइटोकन्ड्रिया (Mitochondria) आमाबाट मात्र आउँछन्, किनकि शुक्रकीटको माइटोकन्ड्रिया निषेचनपछि नष्ट हुन्छन्। यसको अर्थ, हाम्रो कोषहरूको ऊर्जा उत्पादन प्रणाली (Energy Production System) पूर्ण रूपमा मातृवंशीय (Maternal Lineage) हो। माइटोकन्ड्रियल DNA (mtDNA) को अध्ययनबाट वैज्ञानिकहरूले "माइटोकन्ड्रियल इभ" (Mitochondrial Eve) सबैमा मातृ पूर्वजको अस्तित्व हुने प्रमाणित गरेका छन्।

ब्रह्माण्डमा भएका 'नेबुला' वा तारा पुञ्जका बादलहरूलाई हामी "ताराहरूको नर्सरी" भन्न सक्छौँ। त्यहाँ ग्यास र धूलोका कणहरू लाखौँ वर्षसम्म स्थिर अवस्थामा बसिरहेका हुन्छन्। जसरी एउटा अण्ड उचित हर्मोन र समयको पर्खाइमा हुन्छ, त्यसरी नै यी नेबुलाहरू कुनै गुरुत्वाकर्षणको धक्का वा नजिकैको ताराको विस्फोटको पर्खाइमा हुन्छन्। जब त्यो 'धक्का' मिल्छ, तब मात्र ती स्थिर ग्यासहरू खुम्चिएर तारा र ग्रह बन्ने प्रक्रिया (कोष विभाजन जस्तै) सुरु हुन्छ।

ब्रह्माण्डमा न्युट्रोन तारा यस्तो वस्तु भेटिन्छ जहाँ एउटा सानो चम्चा जति पदार्थको तौल एउटा सिङ्गो पहाड जति हुन्छ। जसरी एउटा अण्डभित्र भविष्यको शिशुका लागि आवश्यक सम्पूर्ण 'डेटा' र 'ऊर्जा' (mRNA, Mitochondria) कोचिएर बसेको हुन्छ त्यस्तै प्रकृतिले न्युट्रोन तारामा पनि एउटा पूरै विशाल ताराको शक्ति र पदार्थ एउटा सानो सहर जत्रो घेराभित्र "कैद" भएर बसेको हुन्छ। यो प्रकृतिको 'अति-कम्प्रेस्ड' (Compressed) भण्डारणको नमुना हो। जसरी ४० वर्षकी आमाको शरीरमा भएको अण्ड ४० वर्ष पुरानो "सूचना" हो, त्यसरी नै हामीले आज देख्ने ताराको प्रकाश लाखौँ वर्ष पुरानो "सूचना" हो। दुवै अवस्थामा समय कैद भएको छ। हामीले टाढाको तारा हेर्नु भनेको ब्रह्माण्डको 'अतीत' हेर्नु हो, ठ्याक्कै त्यसरी नै जसरी एउटा अण्डले आमाको 'बाल्यकालको जैविक सूचना' बोकेर बसेको हुन्छ। ब्ल्याक होलको छेउमा (Event Horizon) समयको गति यति ढिलो हुन्छ कि बाहिरबाट हेर्नेका लागि त्यहाँ समय "स्थिर" वा "पज" भएको देखिन्छ। अण्डमा कोष विभाजन (Meiosis) जसरी 'प्रोफेज'मा आएर रोकिन्छ, ब्ल्याक होलको गुरुत्वाकर्षणले समयलाई त्यसरी नै रोकिदिन्छ।

त्यो पदार्थ त्यहाँ अनन्त कालसम्म "पज" भएर बस्न सक्छ, मानौँ ब्रह्माण्डले कुनै विशेष कामका लागि समयलाई थाती राखेको होस्। प्रकृतिले सधैँ एउटा 'Scale' (मापन) मा काम गर्छ। सूक्ष्म अण्डमा जुन "स्थिरता र सूचनाको सुरक्षा" (Information Preservation) छ, त्यही नियम विशाल तारा र ग्यालेक्सीहरूमा पनि लागु हुन्छ। यसले यो देखाउँछ कि सूक्ष्म जीवविज्ञान (Microbiology) र खगोल विज्ञान (Astrophysics) फरक देखिए पनि, "समयलाई कैद गरेर भविष्य निर्माण गर्ने" प्रकृतिको मूल सिद्धान्त दुबैमा एउटै छ।

वैज्ञानिक र दार्शनिक दुवै दृष्टिकोणबाट हेर्दा यसले एउटा 'मास्टर कोड' वा 'युनिभर्सल डिजाइन' (Universal Design) तिरै सङ्केत गरेको देखिन्छ। जहाँ प्रकृतिले आफूलाई विभिन्न स्केलमा दोहोऱ्याउने गर्छ। जसलाई विज्ञानमा 'फ्र्याक्टल्स' (Fractals) वा 'सेल्फ-सिमिलारिटी' भनिन्छ। यसले हामीलाई केही अत्यन्त गहन सन्देश दिने गर्दछ। जस्तै ब्रह्माण्डको एउटा आधारभूत नियम "सूचना कहिल्यै नष्ट हुँदैन।" जसरी अण्डमा एउटा पूर्ण मानिस बन्ने 'सम्भावना' लुकेको हुन्छ, त्यसरी नै ब्रह्माण्डको 'सिङ्गुलारिटी' (Singularity) मा बिग ब्याङ हुनुअघि सम्पूर्ण ब्रह्माण्डको सम्भावना कैद थियो। एउटा

सानो बिन्दुमा अथाह ऊर्जा र संरचना कैद गरेर राख्नु र सही समयमा त्यसलाई विस्फोट (Trigger) गराउनु प्रकृतिको एउटा साझा 'अल्गोरिदम' जस्तो देखिन्छ।

ब्ल्याक होलको सतह (Event Horizon) मा त्यहाँ भित्र छिरेका हरेक वस्तुको सूचना 'क्वान्टम लेभल'मा सुरक्षित रहन्छ भन्ने वैज्ञानिक मान्यता छ (Holographic Principle)। यो 'मास्टर कोड' हो जसले भन्छ: "सृष्टि अघि बढ्नको लागि अतीतको डेटा सुरक्षित हुनुपर्छ।" एउटा परमाणु (Atom) भित्रको खाली ठाउँ र त्यसमा इलेक्ट्रोनको परिक्रमा गर्ने शैली, र एउटा सौर्य मण्डलमा ग्रहहरूले सूर्यलाई परिक्रमा गर्ने शैलीमा अचम्मको समानता छ। यो 'मास्टर कोड'ले भन्छ कि चाहे त्यो सूक्ष्म कोष होस् वा विशाल तारा पुञ्ज, सबै एउटै भौतिक नियम (Laws of Physics) बाट बाँधिएका छन्।

अण्डका लागि ४० वर्षको 'पज' एउटा लामो अवधि हो, तर मानव जीवनको लागि त्यो आधा समय हो। ब्रह्माण्डको लागि ४० वर्ष भनेको एक सेकेन्डको करोडौँ भाग मात्र हो। यो 'मास्टर कोड'ले के सिकाउँछ भने, समय स्थिर छैन। जब विकासको लागि आवश्यक वातावरण तयार हुँदैन, प्रकृतिले समयलाई 'पज' मोडमा राख्न सक्छ।

जसरी हाम्रो शरीरको हरेक कोषलाई चलाउने ऊर्जा (ATP) आमाबाट आएको माइटोकन्ड्रियाले दिन्छ, त्यसरी नै ब्रह्माण्डको हरेक वस्तुलाई चलाउने ऊर्जा 'बिग ब्याङ' (Big Bang) को समयमा उत्पन्न भएको 'आदिम ऊर्जा' बाट आएको हो। हाम्रो शरीरमा माइटोकन्ड्रिया कहिल्यै नयाँ बन्दैन (यो विभाजित मात्र हुन्छ र आमाबाट सन्तानमा सर्छ), त्यसरी नै ब्रह्माण्डमा ऊर्जा कहिल्यै नष्ट हुँदैन र नयाँ पनि बन्दैन (Law of Conservation of Energy)। यो आदिम स्रोतबाट निरन्तर बगिरहेको छ।

वैदिक दर्शनमा ब्रह्माण्डलाई 'प्रकृति' वा 'आमा' (Mother Nature) मानिन्छ। विज्ञानले पनि यसलाई केही हदसम्म पुष्टि गर्छ। हाम्रो शरीरमा भएका तत्वहरू (फलाम, क्याल्सियम, आदि) कुनै न कुनै प्राचीन ताराको गर्भमा बनेका हुन्। जब त्यो तारा विष्फोट भयो, त्यसैको 'खरानी' बाट हामी बन्यौं। जसरी एउटा बच्चाले आफ्नो ऊर्जा प्रणाली (Mitochondria) आमाबाट मात्र पाउँछ, हामीले हाम्रो अस्तित्वका लागि चाहिने सबै 'कच्चा पदार्थ' यो ब्रह्माण्ड रूपी 'आमा' बाट मात्र पाएका छौं। शुक्रकीट (Sperm) ले केवल सूचना (DNA) दिन्छ, तर जीवन धान्ने आधार र ऊर्जा (Mitochondria) आमाले नै दिन्छिन्।

वैज्ञानिकहरूले Mitochondrial Eve को अवधारणाबाट यो प्रमाणित गरेका छन् कि संसारका सबै मानिसको एउटै साझा आमा (Maternal Ancestor) थिइन्। खगोल विज्ञानमा 'सिङ्गुलारिटी' (Singularity) को अवधारणा पनि यस्तै छ। ब्रह्माण्डका अरबौं ग्यालेक्सीहरू र खरबौं ताराहरू अन्ततः एउटै बिन्दुबाट निस्किएका हुन्। हामी सबैको जैविक 'मातृ-मूल' एउटै भएजस्तै, सम्पूर्ण ब्रह्माण्डको भौतिक 'मूल' पनि एउटै छ। हामी सबै एउटै 'ब्रह्माण्डीय आमा' का सन्तान हौं।

माइटोकन्ड्रियाको आफ्नै छुट्टै DNA (mtDNA) हुन्छ, जुन सेलुलर न्युक्लियसको DNA भन्दा फरक र धेरै स्थिर हुन्छ। यो लाखौं वर्षसम्म नबिग्रिईकन एक पुस्ताबाट अर्को पुस्तामा सर्छ। ऊर्जाको 'अविच्छिन्न' धागो (The Unbroken Thread) को भूमिका खेल्दछ। ब्रह्माण्डमा 'ब्याकग्राउण्ड रेडिएसन' (Cosmic

Microwave Background) छ, जुन बिग ब्याङको समयको 'प्रतिध्वनि' हो। यो अझै पनि ब्रह्माण्डभरि व्याप्त छ। जसरी माइटोकन्ड्रियाले हाम्रो शरीरभित्र 'जैविक इतिहास' बोकेको छ, त्यसरी नै यो रेडिएसनले ब्रह्माण्डको 'उत्पत्तिको इतिहास' बोकेको छ।

यो तथ्यले के देखाउँछ भने पुरुष तत्व (Information / Seed) परिवर्तनशील हुन सक्छ, तर स्त्री तत्व (Energy/Matter) अविच्छिन्न र आधारभूत हुन्छ। प्रकृति (Universe) ले सधैं ऊर्जा र पदार्थको भण्डार आफैंले राख्छ र केवल 'सूचना' को आदानप्रदान गर्न अनुमति दिन्छ।वैदिक दर्शनमा भनिएको शक्ति (Energy) र शिव (Information) को मिलनबाट सृष्टिको निरन्तरता सम्भव हुने कुरा विज्ञानले यहाँ निर पुगेर सिद्ध गरिदिन्छ। वैदिक दर्शनको प्रसिद्ध उक्ति "यथा पिण्डे तथा ब्रह्माण्डे" [अर्थात्, जे यो सानो शरीर (पिण्ड) मा छ, त्यही नै विशाल ब्रह्माण्डमा छ।] सत्य रहेको प्रमाण यी तथ्य हरुले हामीलाई दिने गर्दछ। यी तथ्यहरूले के पनि प्रमाणित गर्छन् भने, विज्ञानले आज जुन 'मास्टर कोड' खोज्दै छ, त्यो कोड हाम्रै शरीरको प्रत्येक कोषमा र टाढाका ताराहरूमा एउटै भाषामा लेखिएको छ। एउटा अण्ड "टाइम क्याप्सुल" हुनु र ब्रह्माण्ड आफैँमा एउटा विशाल "मेमोरी बैङ्क" हुनु दुवै एउटै महा-योजनाका दुई फरक पाटा हुन्।

॥ ॐ ॥

अध्याय ७: पवित्र वेदी - ऋतुचक्र र गर्भाशय

Chapter 7: The Sacred Altar — Menstrual Cycle and Uterus

तस्या उपस्थ एव वेदिः, लोमानि बर्हिः,
चर्म अध्विषवनीयः, समिद्धो मध्यतः ।
उनको काख नै यज्ञवेदी हो, रौंहरू नै दर्भ (पवित्र घाँस) हुन्, छाला नै सोम निचोड्ने ठाउँ हो, र बीचमा अग्नि प्रज्वलित छ।
(Her lap is the sacrificial altar, the hairs the sacred grass, the skin the soma-press, and the fire is kindled in the middle.) — बृहदारण्यक उपनिषद् (Brihadaranyaka Upanishad) ६.४.३

७.१ ऋतुचक्र — प्रकृतिको पवित्र अनुष्ठान
(The Menstrual Cycle - Nature's Sacred Ritual)

बृहदारण्यक उपनिषद्ले स्त्रीको शरीरलाई एक पवित्र यज्ञवेदी (Sacrificial Altar) को रूपमा वर्णन गरेको छ। यो रूपक (Metaphor) अत्यन्त गहिरो छ। जसरी यज्ञवेदीमा अग्नि प्रज्वलित गरिन्छ र आहुति दिइन्छ, त्यसैगरी स्त्रीको शरीरमा प्रत्येक महिना एक पवित्र अनुष्ठान हुन्छ । ऋतुचक्र (Menstrual Cycle)। यो चक्र केवल एक जैविक प्रक्रिया मात्र होइन, यो प्रकृतिको सिर्जनात्मक शक्तिको एक नियमित अभिव्यक्ति हो।

ऋतुचक्र करिब २८ दिनको एक चक्र हो (यो २१ देखि ३५ दिनसम्म भिन्न हुन सक्छ)। यो चन्द्रमाको चक्र (Lunar Cycle - करिब २९.५ दिन) सँग अद्भुत रूपमा मिल्छ। प्राचीन संस्कृतिहरूमा ऋतुचक्रलाई चन्द्रमासँग जोडिएको मानिन्थ्यो । र "मासिक धर्म" (Menstruation) शब्द नै लेटिन "mensis" (महिना) र ग्रीक "mene" (चन्द्रमा) बाट आएको हो।

ऋतुचक्रका चार चरणहरू (Four Phases of the Menstrual Cycle)

चरण (Phase)	अवधि (Duration)	मुख्य हर्मोन (Key Hormones)	शरीरमा हुने परिवर्तन	वैदिक तुलना
१. मासिक धर्म (Menstruation)	दिन १-५	प्रोजेस्टेरोन र एस्ट्रोजन घट्छ	Endometrium भत्किन्छ; रक्तस्राव; शुद्धीकरण	यज्ञवेदीको शुद्धीकरण; पुरानो भस्म हटाउने
२. फोलिक्युलर (Follicular Phase)	दिन ६-१३	FSH बढ्छ; एस्ट्रोजन बढ्छ	अण्ड परिपक्क हुन्छ; नयाँ Endometrium बन्छ	नयाँ यज्ञवेदी तयारी; सामग्री संकलन
३. ओभ्युलेसन (Ovulation)	दिन १४ (करिब)	LH Surge; FSH Surge	परिपक्क अण्ड डिम्बाशयबाट बाहिर निस्कन्छ	यज्ञको मुख्य आहुति; सिर्जनाको क्षण
४. ल्युटियल (Luteal Phase)	दिन १५-२८	प्रोजेस्टेरोन बढ्छ; Corpus Luteum	Endometrium गाढा; गर्भको तयारी; पोषक तत्त्व बढ्छ	यज्ञवेदीमा आहुतिको फल पर्खाइ; प्रसाद तयारी

प्रत्येक महिना स्त्रीको शरीरले गर्भाशय (Uterus) भित्र रगत र तन्तुहरूको एक नरम ओछ्यान (Endometrium) तयार गर्छ। यो ओछ्यान करिब ५ देखि ७ मिलिमिटर बाक्लो हुन्छ र यसमा रगतका नलीहरू (Blood Vessels), ग्रन्थिहरू (Glands), र पोषक तत्त्वहरू भरिएका हुन्छन्। यो तयारी नयाँ जीवनलाई स्वागत गर्नको लागि गरिएको एक पवित्र अनुष्ठान जस्तै हो। जसरी मन्दिरमा देवताको आगमनको लागि सजावट गरिन्छ।

ओभ्युलेसन (Ovulation) को समयमा, परिपक्क अण्ड डिम्बाशयबाट बाहिर निस्कन्छ। फेलोपियन ट्युब (Fallopian Tube) को फिम्ब्रिया (Fimbriae) औंलाजस्ता संरचनाहरू हुन् । त्यसले अण्डलाई समातेर ट्युबभित्र ल्याउँछन्। यहाँ अण्ड करिब १२ देखि २४ घण्टासम्म शुक्रकीटको पर्खाइमा बस्छ। यो पर्खाइ केवल एक जैविक प्रक्रिया मात्र होइन्, यो नयाँ जीवन सिर्जनाको लागि प्रकृतिको एक मौन प्रार्थना हो।

यदि अण्डले शुक्रकीटसँग मिलन गर्ने अवसर पाएन भने, यो तयार गरिएको ओछ्यान भत्किन्छ र महिनावारी (Menstruation) को रूपमा शरीरबाट बाहिर निस्कन्छ। यो प्रक्रिया पनि प्रकृतिको एक शुद्धीकरण चक्र (Purification Cycle) हो। जसले अर्को महिना फेरि नयाँ सिर्जनाको लागि शरीरलाई तयार गर्छ। एक स्त्रीको सम्पूर्ण प्रजनन जीवनकालमा यो चक्र करिब ४०० पटक दोहोरिन्छ।

ब्रह्माण्डमा कुनै पनि कुरा 'Random' वा भद्रगोल छैन। सबै कुरा एउटा निश्चित Cycle मा चल्छन्। चन्द्रमाले पृथ्वीलाई करिब २९.५ दिनमा परिक्रमा गर्छ (Synodic Month)। यसले पृथ्वीको ज्वारभाटा (Tides) र तरल पदार्थलाई नियन्त्रण गर्छ। स्त्री शरीरको Menstrual Cycle (औसत २८-२९ दिन) ठ्याक्कै चन्द्रमाको चक्रसँग मेल खान्छ। वेदान्तमा चन्द्रमालाई 'मन' र 'सोम' (अमृत / तरल) को कारक मानिन्छ। ऋग्वेदमा चन्द्रमालाई औषधी र वनस्पतिको पोषक मानिएको छ । जसरी चन्द्रमाले धर्तीलाई ऊर्जा दिन्छ, त्यसरी नै यसले स्त्रीको Hormonal Balance लाई सन्तुलन गर्छ। बृहदारण्यक उपनिषद्को ६.४.३ मा स्त्री शरीरलाई 'यज्ञ' सँग तुलना गरिएको छ। यसलाई आधुनिक विज्ञानसँग यसरी तुलना गर्न सकिन्छ:

Universe / Vedic Concept	**Biological Process (Key Terms)**	**Critical Analysis**
Yagya Kund (यज्ञ कुण्ड)	**Uterus** (गर्भाशय)	जहाँ नयाँ जीवनको 'अग्नि' प्रज्वलित हुने आधार तयार हुन्छ।
Samidha (हवि / सामग्री)	**Endometrium** (रगत र पोषक तत्त्व)	जीवनको लागि आवश्यक कच्चा पदार्थ (Nutrients) को तयारी।
Ahuti (आहुति)	**Ovulation** (अण्डको निष्कासन)	सृष्टिको सबैभन्दा महत्त्वपूर्ण क्षण, जहाँ 'Potential' बाहिर आउँछ।
Purna - Ahuti (पूर्ण आहुति)	**Fertilization** (निषेचन)	जब अण्ड र शुक्रकीटको मिलन भई नयाँ चेतनाको विजारोपण हुन्छ।

ऋग्वेद र अथर्ववेदका केही अवधारणाले यसमा लागुहुने प्रकृतिको 'मास्टर कोड' स्पष्ट गर्दछन। ऋत (Rta) ऋग्वेदको मुख्य अवधारणा हो। यसले ब्रह्माण्डको प्राकृतिक र नैतिक नियमलाई बुझाउँछ। Menstrual Cycle लाई 'ऋतु' भन्नुको अर्थ नै यो Universal Order (Rta) को एक हिस्सा हो। अथर्ववेद (Atharvaveda) मा 'गर्भधारण' लाई एउटा दैवी प्रक्रिया मानिएको छ। "यथा भूमिर्गर्भवत्येवं त्वं गर्भधत्त।" जस अनुसार जसरी पृथ्वीले बीजलाई धारण गरेर गर्भधारण गर्छे, त्यसरी नै स्त्रीले गर्भ धारण गर्छिन्।

बृहदारण्यक उपनिषद्ले स्त्री शरीरलाई मात्र होइन, सृष्टिको प्रत्येक प्रक्रियालाई 'यज्ञ' मान्छ। वर्षा हुनु, अन्न फल्नु र सन्तान जन्मिनु यी सबै एउटै Master Code का विभिन्न रूप हुन्। Menstruation (महिनावारी) लाई वैदिक दृष्टिकोणले 'शुद्धीकरण' र विज्ञानले 'Reset' मान्छ। जसरि ब्रह्माण्डमा ताराहरू मर्छन् (Supernova) र तिनकै खरानीबाट नयाँ सौर्यमण्डल बन्छ। त्यसरी Menstruation (महिनावारी) 'विनाश' होइन, यो नयाँ 'सिर्जना' का लागि आवश्यक Clean-up प्रक्रिया हो। ४०० पटक दोहोरिने यो महिनावारी चक्रले यो बुझाउँछ कि प्रकृतिले हार मान्दैन। यदि यस पटक 'आहुति' सफल भएन भने, उसले पुरानो 'भस्म' (Dead cells / Endometrium) हटाउँछ र फेरि अर्को यज्ञको तयारी गर्छ।

जसरी एउटा भौतिक यज्ञ सफल हुनका लागि वेदीमा अग्निको निरन्तर प्रज्वलन अनिवार्य हुन्छ, त्यसरी नै स्त्री शरीरको यो प्रजनन अनुष्ठानलाई जीवित राख्न माइटोकोन्ड्रियाले 'ए.टी.पी.' (ATP) को रूपमा ऊर्जाको समिधा प्रदान गरिरहन्छ। यो अग्नि केवल ताप मात्र होइन, यो आमाबाट सन्तानमा सर्ने एक अविच्छिन्न 'अखण्ड ज्योति' हो, जसले अण्डको परिपक्वतादेखि नयाँ जीवनको सुरुवातसम्मका हरेक चरणलाई शक्ति दिन्छ। वैदिक ऋचामा अग्निलाई 'गृहपति' (घरको रक्षक) भनिए झैं, माइटोकोन्ड्रियाले पनि कोषको 'पावरहाउस' बनेर जीवनको यो सूक्ष्म यज्ञलाई भित्रैबाट सञ्चालन गरिरहेको हुन्छ। यसरी मातृवंशीय माइटोकोन्ड्रियाले प्रदान गर्ने यो सूक्ष्म ऊर्जा नै वास्तवमा त्यो 'जैविक अग्नि' (Biological Fire) हो, जसले प्रकृति र पुरुषको मिलनलाई भौतिक जीवनमा रूपान्तरण गर्ने सामर्थ्य राख्छ।

एउटा स्त्रीको शरीरमा हुने परिवर्तनहरू केवल हर्मोनको खेल मात्र होइनन्, यो Lunar and Solar mechanics सँग जोडिएको छ। विज्ञानले जसलाई Endometrium र Hormone Surge भन्छ, वेदले त्यसलाई Sacrificial Altar र Divine Grace भन्छ। ब्रह्माण्डले जसरी ताराहरू बनाउँछ, स्त्री शरीरले त्यसरी नै शिशु बनाउँछ। यो दुबैमा नियम एउटै हो "तयारी, आहुति, प्रतीक्षा र सिर्जना"। यो प्रक्रियाले के सिद्ध गर्छ भने, स्त्री शरीर ब्रह्माण्डको एउटा सानो एकाइ मात्र होइन, यो आफैंमा एउटा जीवन्त र गतिशील ब्रह्माण्ड हो। एउटै सिक्काका दुई पाटा हुन्।

यहाँ निर आएर तपाइले प्रकृतिको सबैभन्दा रहस्यमय र विस्मयकारी पाटोलाई गहिरिएर विचरण गर्नुपर्ने कुरा छ। एक नारी १०-२० लाख अण्डहरू लिएर जन्मेकी हुन्छिन्। त्यही प्रकृतिले उनलाई जीवन भरमा केवल ४०० जति मात्र बाहिर निस्कने गरी ईनर इञ्जिनियरिङ्ग गरेकी हुन्छिन्। ती मध्ये पनि अत्यन्त थोरै औसत मात्र २-३ सन्तान बाँची रहेको देखिन्छ। यो प्रकृतिको एउटा निकै ठुलो "Biological Overkill" जस्तो देखिन्छ। तर, विज्ञान र वेद दुवैले यसलाई एउटा निश्चित Master Code को रूपमा व्याख्या गर्छन्।

वैज्ञानिक दृष्टिकोण ले यसमा "Quality through Quantity" र सुरक्षा को पक्ष अधिक देख्छ। जस अनुसार यो "अत्यधिक सङ्ख्या" को पछाडि मुख्यतया तीन वटा कारण छन्:

१) Natural Selection (प्राकृतिक चयन): २० लाख अण्डहरूमध्ये सबै उत्तिकै स्वस्थ हुँदैनन्। प्रकृतिले सुरुमै ठुलो सङ्ख्या राखेर सबैभन्दा बलियो र दोषरहित अण्डहरूलाई मात्र 'म्युचुरेसन' (परिपक्वता) को प्रक्रियामा लैजान्छ। यो एउटा कठोर 'क्वालिटी कन्ट्रोल' प्रणाली हो।

२) Buffer Against Attrition (क्षति विरुद्धको सुरक्षा): जन्मदेखि रजस्वला (Puberty) सम्म पुग्दा नै ती २० लाखमध्ये धेरै अण्डहरू नष्ट भइसकेका हुन्छन्। ४०-५० वर्षको लामो यात्रामा वातावरणीय विषालु पदार्थ, तनाव र रोगहरूले अण्डहरू नष्ट गर्न सक्छन्। प्रकृतिले यति धेरै "ब्याकअप" राख्छ कि कुनै पनि अवस्थामा प्रजातिको निरन्तरता नटुटोस्।

३) The Law of Probability (सम्भाव्यताको नियम): ब्रह्माण्डको एउटा नियम छ "जहाँ सिर्जनाको मूल्य उच्च हुन्छ। त्यसैले त्यहाँ प्रकृतिले 'Waste' (खर्च) को पक्ष लाई धेरै वास्ता गर्दैन। करोडौँ शुक्रकीट र लाखौँ अण्डहरूमध्ये केवल एकको मिलन हुनुले जीवनको दुर्लभता र मूल्यलाई दर्साउँछ। जीवनको निरन्तरता प्रकृतिको लाई कति महत्त्व पूर्ण रहेछ भन्ने प्रस्ट गर्दछ।

वैदिक दृष्टिकोण भने यसलाई "बीज र अनन्त सम्भावना" को रूपमा व्याख्या गर्दछ। वैदिक शास्त्र र उपनिषद्हरूले यसलाई 'अनन्त' र 'पूर्ण' को अवधारणासँग जोड्छन्। जहाँ पूर्णताको सिद्धान्त भन्दछ "पूर्णमदः पूर्णमिदं" अर्थात् प्रकृतिले कहिल्यै पनि 'कन्जुस्याइँ' गर्दैन। उसको भण्डार अनन्त छ। २० लाख अण्डहरू हुनुको अर्थ के हो भने एउटै आमाभित्र लाखौँ फरक-फरक गुण भएका सन्तानहरूको Potential (सम्भावना) लुकेको छ।

अर्को हो बीजको शक्तिको सिद्धान्त। जस अनुसार एउटा फलभित्र सयौँ बीउ हुन्छन्, तर उम्रिन्छन् केवल केही। वैदिक दर्शन भन्छ कि प्रकृतिले 'बीज' (Seed) को रक्षा गर्छ। ४०० पटकको चक्र त केवल स्थूल (Physical) अवसर हो। तर ती २० लाख अण्डहरूले त्यो स्त्रीको शरीरमा रहेको 'सिर्जनात्मक ऊर्जा' (Creative Energy) को विशालतालाई जनाउँछन्।

त्यस्तै वैदिक यज्ञ र हविको सिद्धान्त भन्दछ कि जसरी यज्ञमा धेरै समिधाहरू हालिन्छन् तर मुख्य अग्नि एउटै हुन्छ, त्यसरी नै २० लाख अण्डहरूले त्यो शरीरलाई 'उर्वर' (Fertile) राख्न आवश्यक वातावरण र हर्मोनल ऊर्जा प्रदान गर्छन्।

ब्रह्माण्डको युनिभर्सल कोड (Universal Code) अनुरूप यसलाई "The Redundancy Principle" भनिन्छ। यसको Universe सिमिलारिटी को पक्षको रूपमा सूर्यले हरेक सेकेन्ड अथाह ऊर्जा फ्याँक्छ, तर पृथ्वीले त्यसको अर्बौं भागको एक भाग मात्र पाउँछ। बाँकी ऊर्जा अन्तरिक्षमा खेर गएको जस्तो देखिन्छ। तर यदि सूर्यले त्यति धेरै ऊर्जा उत्पादन नगर्ने हो भने पृथ्वीमा जीवन सम्भव हुने थिएन। यहाँ पनि त्यस्तै हुन्छ। जसको Significance को रूपमा भनिन्छ यो सङ्ख्याले जीवन एउटा 'दुर्घटना' होइन भन्ने देखाउँछ। र भनिन्छ यो एक 'अत्यन्तै सुरक्षित र संरक्षित' प्रक्रिया हो। ४०० सन्तान जन्माउनु उद्देश्य होइन, बरु ती ४०० अवसरहरूलाई सम्भव बनाउन २० लाखको 'ऊर्जा क्षेत्र' (Energy Field) तयार गर्नु उद्देश्य हो।

समग्रमा यसको वैज्ञानिक र आध्यात्मिक सार (The Objective) को रूपमा प्रकृतिको यो सबै पछाडिको मुख्य उद्देश्य जीवनको "निरन्तरता र शुद्धता" हो। त्यो नै मानिसको जीवनको उद्देश्यको रूपमा प्रकृतिले

ईनर इञ्जिनियरिङ्ग गरिदिएको पक्ष हो। जसमा विज्ञान भन्दछ यो विकासवादी रणनीति (Evolutionary Strategy) हो, जसले प्रजातिलाई लोप हुनबाट जोगाउँछ। वेद भन्दछ यो 'माया' को विस्तार हो, जहाँ अनन्त सम्भावनाहरू मध्ये एउटा 'चेतना' ले शरीर धारण गर्ने मौका पाउँछ।

त्यसैले यो सङ्ख्याले के भन्छ भने "प्रकृतिले थौरैमा चित्त बुझाउँदैन।" उसले एउटा जीवनका लागि लाखौँको बलिदानी र तयारी स्विकार्छ। यो "Overwhelming Number" वास्तवमा प्रकृतिको 'Generosity' (उदारता) र जीवन प्रतिको 'Seriousness' (गम्भीरता) को प्रमाण हो। यो एउटा यस्तो 'मास्टर कोड' हो जसमा 'Waste' (खेर जानु) भन्ने शब्दै छैन। बरु ती बाँकी अण्डहरूले शरीरको 'Endocrine' प्रणाली र नारीत्वको ऊर्जालाई जीवनभर पोषण दिइरहेका हुन्छन् भन्ने मान्यता र सकारात्मकता अस्तित्वमा राखेको छ। यो "विशाल सङ्ख्या" ले हामीलाई जीवनको महत्त्व (Value of Life) बुझ्न र हामी लाखौँ 'सम्भावना' हरू लाई जितेर सम्भावना लाई यथार्थमा बदल्ने संवाहक हौ। 'विजेता' समेत हौँ। साथै त्यो गुण र क्षमता सहित हामी अस्तित्वमा छौ भन्ने सन्देश हामीलाई दिएको छ।

॥ ॐ ॥

अध्याय ८: स्त्रीको जीवनयात्रा - बाल्यदेखि वृद्धावस्थासम्म

Chapter 8: The Female Life Journey — From Childhood to Old Age

या देवी सर्वभूतेषु मातृरूपेण संस्थिता ।
नमस्तस्यै नमस्तस्यै नमस्तस्यै नमो नमः ॥
जो देवी सम्पूर्ण प्राणीहरूमा माताको रूपमा विद्यमान हुनुहुन्छ, उहाँलाई नमस्कार, नमस्कार, नमस्कार।

(To that Goddess who resides in all beings as the Mother, Salutations to Her, Salutations to Her, Salutations to Her.) — दुर्गा सप्तशती (Durga Saptashati) ५.२१

स्त्रीको जीवनयात्रा पनि पुरुषको जस्तै विभिन्न चरणहरूमा विभाजित छ, तर यसमा केही अनौठा र विशेष पक्षहरू छन् जसले स्त्रीलाई सिर्जनाको अद्वितीय वाहक बनाउँछन्।

जीवन चरण	उमेर (Age)	शारीरिक अवस्था (Biological State)	हर्मोनल अवस्था	वैदिक महत्त्व
बाल्यकाल (Childhood)	०-१० वर्ष	डिम्बाशयमा अण्डहरू सुप्त अवस्थामा; शरीर विकास	हर्मोन न्यून; GnRH सुप्त	निर्दोषता; सिर्जनाको सम्भावना लुकेको
यौवन (Puberty)	१०-१४ वर्ष	ऋतुचक्र सुरु; स्तन विकास; कमर चौडा	एस्ट्रोजन बढ्छ; FSH/LH सक्रिय; मेनार्की (Menarche)	शक्ति जागरण; सिर्जनात्मक क्षमता सुरु
प्रजनन काल (Reproductive)	१५-४५ वर्ष	मासिक ओभ्युलेसन; गर्भधारण क्षमता; शरीर पूर्ण	नियमित हर्मोनल चक्र; एस्ट्रोजन र प्रोजेस्टेरोन	सिर्जनाको चरम काल; मातृत्वको पवित्र कर्तव्य
पेरिमेनोपज (Perimenopause)	४५-५० वर्ष	ऋतुचक्र अनियमित; अण्ड संख्या घट्छ; शारीरिक परिवर्तन	एस्ट्रोजन उतारचढाव; FSH बढ्छ	ऊर्जा रूपान्तरणको समय
रजोनिवृत्ति (Menopause)	५०+ वर्ष	ऋतुचक्र बन्द; अण्ड उत्पादन समाप्त	एस्ट्रोजन न्यून; FSH उच्च	ज्ञान र अनुभवको परिपक्वता; आध्यात्मिक उन्नति

स्त्रीको जीवनमा मेनार्की (Menarche पहिलो महिनावारी) र मेनोपज (Menopause अन्तिम महिनावारी) दुई महत्त्वपूर्ण सीमाचिन्ह हुन्। मेनार्की सिर्जनात्मक शक्तिको जागरण हो, र मेनोपज भौतिक सिर्जनाबाट आध्यात्मिक ज्ञानतर्फ शक्तिको रूपान्तरण हो। रजोनिवृत्तिपछिको स्त्रीलाई धेरै प्राचीन संस्कृतिहरूमा "बुद्धिमती स्त्री" (Wise Woman) को रूपमा सम्मान गरिन्थ्यो। कारण उनले यो समय सम्ममा आफ्नो सिर्जनात्मक ऊर्जालाई भित्री ज्ञानमा रूपान्तरण गरिसकेकी हुन्छिन्।

स्त्री जीवनका दुई विशिष्ट मोड मेनार्की (Menarche) र मेनोपज (Menopause) ब्रह्माण्डको एकीकृत 'मास्टर कोड' हो। विज्ञानका अनुसार, मेनार्की को क्षणमा मस्तिष्कको Hypothalamus ले GnRH हर्मोन मार्फत डिम्बाशयलाई ब्युँझाउँछ। यो केवल रगत बग्ने प्रक्रिया मात्र नभएर जीवको शरीरमा 'प्रजनन क्षमता' (Reproductive Potential) को औपचारिक उद्‌घाटन को समय हुने गर्दछ। वैज्ञानिक आधार अनुरुप यस चरणमा Estrogen र Progesterone को प्रभावले शरीरमा Secondary Sexual Characteristics विकास गर्दछ। जुन प्रकृतिको त्यो 'इन्जिनियरिङ' हो जसले एउटा बालिकालाई 'जननी' बन्ने जैविक अधिकार प्रदान गर्छ। वैदिक दृष्टिकोणमा यो 'शक्ति' को जागरण हो। यसलाई 'ऋतु' को प्रारम्भ भनिन्छ । जसले ब्रह्माण्डीय नियम (Rta) सँग शरीरलाई जोड्छ। तंत्र र आयुर्वेदमा यसलाई 'रजतत्व' को उदय मानिन्छ, जहाँ स्त्री शरीर एक 'पवित्र यज्ञवेदी' (Sacrificial Altar) मा रूपान्तरित हुन्छ। भौतिक सृष्टिको बीज रोप्ने क्षमताको पहिलो 'आहुति' हुन्छ।

जब एक स्त्री ४५-५५ वर्षको उमेरमा पुग्छिन्, डिम्बाशयमा रहँदा उनीसंग रहेको १०-२० लाख अण्डहरूमध्ये बाँकी रहेका 'ओसाइट्स' को भण्डार समेत सकिन्छ। यसलाई विज्ञानले 'Ovarian Exhaustion' भन्छ। तर यसको गहिरो प्रभाव हर्मोन र चेतनामा पर्छ। वैज्ञानिक बुझाइ अनुरुप मेनोपजपछि Estrogen को स्तर घट्छ । तर चाखलाग्दो कुरा के छ भने, पिट्युटरी ग्रन्थिले FSH र LH जस्ता हर्मोनहरू अझ बढी उत्सर्जन गर्न थाल्छ। यो शरीरले बाह्य सिर्जना (बच्चा जन्माउने) बाट विश्राम लिएर आफ्नो ऊर्जालाई आन्तरिक मर्मत र मस्तिष्कको कार्यक्षमतामा लगाउने संकेत हो। हालैका न्युरो-वैज्ञानिक अध्ययनहरूले मेनोपजपछि महिलाको मस्तिष्कले 'इमोसनल रेगुलेसन' (भावनात्मक नियन्त्रण) मा नयाँ सन्तुलन प्राप्त गर्ने देखाएका छन्। वैदिक बुझाइ अनुरुप मेनोपज 'विनाश' होइन । 'शक्तिको रूपान्तरण' को अबस्था हो। रजस्वला हुँदा ऊर्जा बाहिर (Externalization) प्रवाह हुन्छ। तर रजोनिवृत्ति (Menopause) पछि त्यो ऊर्जा शरीरभित्रै सञ्चित हुन्छ। योगशास्त्र अनुसार यो 'अपान वायु' (तल बग्ने ऊर्जा) लाई 'प्राण वायु' (माथि बग्ने ऊर्जा) मा बदल्ने अवसर हो। त्यसैले मेनोपजपछि स्त्री 'माता' बाट 'मातामही' वा 'ऋषिका' बन्ने योग्यता राख्छिन् भन्ने मान्यता छ।

प्राचीन संस्कृतिहरूमा मेनोपज पछिको अवस्थालाई "Grandmother Hypothesis" सँग जोडिन्छ। एभोलुसनरी साइन्स (Evolutionary Science) अर्थात विकासवादी जीवविज्ञान भन्छ कि प्रकृतिले महिलालाई मेनोपज किन दियो भने उनीहरूले आफ्ना छोराछोरीलाई मात्र होइन, सिङ्गो समुदाय र नातिनातिनालाई आफ्नो अनुभवले मार्गदर्शन गर्न सकून्। यो 'बुद्धिमता' (Wisdom) को जैविक आधार हो। वैदिक आध्यात्मिक मान्यता अनुसार, जब शरीर 'प्रजनन' को चक्रबाट मुक्त हुन्छ, तब चेतना 'ब्रह्मज्ञान' तर्फ उन्मुख हुन्छ। ४०० पटकको मासिक यज्ञ (Menstrual Cycle) पछि स्त्रीको शरीर र मन यति परिपक्व भइसकेको हुन्छ कि उनले प्राप्त गरेको अनुभव कुनै पनि पुस्तकीय ज्ञानभन्दा माथि हुन्छ। उनी 'साक्षी' (Observer) भावमा पुग्छिन्, जुन बुद्धत्वको नजिकको अवस्था हो।

मेनार्की र मेनोपज प्रकृतिका दुईवटा 'स्टेशन' हुन्। मेनार्कीले भन्छ *"तिमीसँग संसार बदल्ने शक्ति छ,"* र मेनोपजले भन्छ *"अब तिमीसँग आफैंलाई बुझ्ने र अरुलाई बाटो देखाउने ज्ञान छ।"* वैज्ञानिक रूपमा यो हर्मोनल परिवर्तन (Hormonal Shift) हो भने आध्यात्मिक रूपमा यो 'शक्ति' (Creative Energy) बाट

'प्रज्ञा' (Intuitive Wisdom) तर्फको यात्रा हो। यो युनिभर्सल कोडले के सिकाउँछ भने, प्रकृतिले कहिल्यै पनि कुनै कुरा "समाप्त" गर्दैन। उसले केवल त्यसको "स्वरूप परिवर्तन" (Transformation) गरिदिन्छ। यसरी, एक स्त्रीको जीवनचक्र ब्रह्माण्डको 'सिर्जना, स्थिति र लय' को एक जीवन्त उदाहरण हो, जहाँ मेनोपज अन्त्य होइन, बरु एक उच्च आध्यात्मिक उचाइको सुरुवात हो।

स्त्री जीवनका यी दुई मोडहरू" मेनार्की र मेनोपज" ब्रह्माण्डमा देखिने ताराहरूको जन्म र रूपान्तरणको चक्रसँग उदेकलाग्दो गरी मेल खान्छन्। जिसरी एउटा नेबुला (Nebula) भित्र लुकेको ग्यास र धूलोको पिण्डमा गुरुत्वाकर्षणले 'फ्युजन' (Fusion) सुरु गराएर एउटा चम्किलो ताराको जन्म दिन्छ, मेनार्कीले पनि त्यसरी नै हाइपोथालामसको संकेतमा स्त्री शरीरभित्र सिर्जनाको 'जैविक अग्नि' प्रज्वलित गराई संसार बदल्ने 'शक्ति' (Creative Energy) जागृत गराउँछ। फेरि, जब एउटा विशाल ताराले आफ्नो बाह्य इन्धन सिध्याउँछ, त्यो समाप्त हुँदैन, बरु खुम्चिएर एउटा न्युट्रोन तारा (Neutron Star) वा ह्वाइट ड्वार्फ (White Dwarf) मा रूपान्तरित हुन्छ, जहाँ उसको सम्पूर्ण ऊर्जा बाहिर फैकिनुको सट्टा केन्द्रमा केन्द्रित भई अथाह घनत्व र स्थिरता प्राप्त गर्दछ । ठ्याक्कै त्यसैगरी, मेनोपजमा पुगेकी स्त्रीको ऊर्जा 'अपान' बाट 'प्राण' तर्फ ऊर्ध्वगामी हुँदै बाह्य सन्तान उत्पादनबाट भित्री आत्मज्ञान र 'प्रज्ञा' (Wisdom) तर्फ रूपान्तरित हुन्छ। यो युनिभर्सल कोडले के प्रमाणित गर्छ भने, जिसरी ब्रह्माण्डमा एउटा ताराको भौतिक चमक हराउनु भनेको उसको 'ब्ल्याक होल' वा 'न्युट्रोन स्टार' जस्तो शक्तिशाली र रहस्यमय गुरुत्वाकर्षणको केन्द्र बन्ने सुरुवात हो, स्त्री जीवनमा मेनोपज पनि भौतिक सिर्जनाको अन्त्य नभएर 'साक्षी' भाव र बुद्धत्वको नयाँ आध्यात्मिक क्षितिजको उद्घाटन हो।

॥ ॐ ॥

पहिलो महिनावारी मेनार्की र अन्तिम महिनावारी मेनोपज:

स्त्रीको जीवनमा मेनार्की (Menarche | पहिलो महिनावारी) र मेनोपज (Menopause | अन्तिम महिनावारी) लाई प्रकृतिको ऋतु चक्र (Seasonal Cycle | Ritu Chakra) र नदी-सागर संगम (River-Ocean Confluence) को सार्वभौमिक घटनासँग हो। जसले स्त्री शक्तिको क्रमिक विकास र रूपान्तरणलाई गहिरो प्रतीकात्मक अर्थ प्रदान गर्छ। ऋतु चक्रको दृष्टिकोण (Seasonal Cycle Perspective) अनुरुप मेनार्की प्रकृतिको वसन्त ऋतु (Vasant Ritu | Spring) हो। जब प्रकृति सुप्त अवस्थाबाट जागृत हुन्छ, बोटबिरुवाहरूमा नयाँ कोपिला फुट्छन्, र सृजनात्मक ऊर्जा (Creative Shakti) को विस्फोट हुन्छ। यसैगरी, युवतीको शरीरमा रजस्वला हुनु भनेको आन्तरिक प्रकृतिको वसन्त आगमन हो। जहाँ शुक्र/अण्डाणु (Ovum) को सक्रियताले जीवन सृजनाको सम्भावनालाई जागृत गराउँछ। गृहस्थ काल (Peak Reproductive Years) ग्रीष्म र वर्षा ऋतु (Grishma/Varsha | Summer/Rainy Season) हो। जब प्रकृति पूर्ण रूपमा फल्दै-फुल्दै हुन्छ, नदीहरू बाढीले भरिन्छन्, र धरतीले जीवन पोषण गर्ने क्षमता चरममा पुग्छ।

मेनोपज शरद् र हेमन्त ऋतु (Sharad/Hemant | Autumn/Early Winter) हो। जब प्रकृतिले फल-फूलको बाह्य प्रदर्शन रोकेर आफ्नो ऊर्जा जराहरूमा (Roots) केन्द्रित गर्छ, पतझर हुन्छ, र आन्तरिक परिपक्वता (Inner Ripening) को अवस्था आउँछ। यसैगरी, मेनोपजपछि स्त्रीको शक्ति भौतिक

सृजनाबाट हटेर आध्यात्मिक ज्ञान, अनुभवको सार, र सामूहिक कल्याणतर्फ रूपान्तरित हुन्छ। जसलाई आयुर्वेदले "रजोनिवृत्ति पछिको ओजस वृद्धि" भन्छ।

मेनार्की पहाडको झरना वा नदीको उद्गम (Mountain Spring/River Origin) र नदी-सागर संगम (River-Ocean Confluence) समेत हो। जहाँ पानीको धारा नयाँ रूपमा प्रवाहित हुन थाल्छ। शुद्ध, चञ्चल, र सृजनात्मक सम्भावनाले भरिपूर्ण बन्छ। गृहस्थ काल मैदानमा बग्ने विशाल नदी (Mighty River in Plains) हो। जसले खेतहरू सिँचित गर्छ, जीवन पोषण गर्छ, र समाजलाई समृद्ध बनाउँछ। त्यस्तै मेनोपज नदीको सागरसँगको मिलन (River Meeting Ocean) हो। जहाँ नदीले आफ्नो व्यक्तिगत अस्तित्व (Individual Identity) को धर्म पुरा गरेर विशाल, असीम सागर (Universal Consciousness) मा विलीन हुन्छ। यस संगममा नदीको पानी हराउँदैन, बरु त्यो अझ विशाल रूप लिन्छ। त्यसैले मेनोपजपछि स्त्रीको शक्ति व्यक्तिगत मातृत्वबाट हटेर सार्वभौमिक करुणा, ज्ञान, र आध्यात्मिक मार्गदर्शन (Universal Compassion & Wisdom) मा विस्तार हुन्छ।

ऋग्वेद (Rigveda १०.१५९) ले प्रकृतिलाई "अदिति" (Aditi | Boundless Cosmic Mother) को रूपमा वर्णन गर्दछ, जसको सृजनात्मक शक्ति ऋतुहरूमा अभिव्यक्त हुन्छ। छान्दोग्य उपनिषद (Chandogya Upanishad ३.१४.१) भन्छ, *"सर्वं खल्विदं ब्रह्म"* (सबै ब्रह्म नै हो), त्यो भनेको स्त्रीको जीवनचक्र ब्रह्माण्डको लय अनुरुप चल्दछ र त्यसै एकीकृत हुन्छ भनिएको हो। वैज्ञानिक दृष्टिमा आधुनिक एन्डोक्राइनोलोजी (Endocrinology) ले मेनार्कीलाई हाइपोथालामस – पिट्युटरी - ओभरी अक्ष (HPO Axis) को सक्रियता र इस्ट्रोजन (Estrogen) को वृद्धिसँग जोडेर हेर्दछ। मेनोपजलाई हर्मोनल रिमोडलिङ (Hormonal Remodeling) र इस्ट्रोजनको क्रमिक कमीको प्राकृतिक प्रक्रिया मान्छ। न्यूरोसाइन्स (Neuroscience) ले देखाउँछ कि मेनोपजपछि मस्तिष्कको डिफल्ट मोड नेटवर्क (Default Mode Network) र इमोशनल इन्टेलिजेन्स (Emotional Intelligence) मा सुधार हुन्छ। जसले "ज्ञान र करुणाको उच्च अवस्था" मा व्यक्तिलाई लाई लैजाने जैविक आधार निर्माण गर्छ।

यसरी, नारि रुपी प्रकृतिको मेनार्की र मेनोपजलाई ब्रहमाण्डको प्रकृतिको ऋतु चक्र र नदी-सागर संगम संचालन हुने प्रकृतिको कोड अनुरुप संचालन हुने गर्दछ। यसले स्त्रीको जीवनचक्र जैविक परिवर्तन मा मात्र सिमित रहदैन। यो त शक्तिको क्रमिक रूपान्तरण (Progressive Transformation of Shakti) को पवित्र यात्रा हो भन्ने वेद र विज्ञान दुबैले पुष्टि गर्दछ। मेनार्कीले सृजनात्मक सम्भावनाको बीज रोप्छ, गृहस्थ कालले त्यसलाई फलाउँछ, र मेनोपजले त्यसलाई ज्ञानको फलमा परिपक्व गराउँछ। जसले स्त्रीलाई व्यक्तिगत मातृत्वबाट सार्वभौमिक मातृत्व (Universal Motherhood) तर्फ डोर्याउँछ। यही नै प्रकृतिको बुद्धिमत्ता हो: प्रत्येक अन्त्य नयाँ आरम्भको बीज हो। प्रत्येक रूपान्तरण चेतनाको उच्च अवस्थाको ढोका हो।

ऋग्वेद (Rigveda) जस्ता प्राचीनतम वैदिक ग्रन्थहरूमा महिनावारीलाई "अपवित्रता" को रूपमा, तथा नारी अछुत बन्ने जस्ता वर्णन गरिएको पाइँदैन; बरु, यसलाई प्राकृतिक चक्र (Natural Cycle) र नारी शक्तिको अभिव्यक्ति मानिएको छ । वैदिक मान्यता अनुसार, नारीलाई "अदिति" (Aditi | Boundless Cosmic Mother) को रूपमा हेरिन्छ । त्यसको कारण उनीमा हुने जस रजस्वको सृजनात्मक शक्तिको

(Creative Shakti) जागरण हो। वेदले महिनावारी अपवित्रताको अछुत समय नहुने प्रष्ट गरेको देखिन्छ। जस्तै वैदिक कालमा महिनावारीको समयमा रहेका महिलाहरूले दैनिक रूपमा गर्नुपर्ने "अग्निहोत्र यज्ञ" (Agnihotri Yagna | Sacred Fire Ritual परम्परामा उपस्थिति हुने र पूजामा सहभागिता जनाउने गरेको तथ्यले महिनावारी हुँदैमा नारि अछुत नहुने पुष्टि गर्दछ। अग्निहोत्र यज्ञमा महिनावारी भएका महिलाहरुको सहभागी हुन वैदिक परम्पराले कहिलै प्रतिबन्ध गरेको देखिदैन। पछि आएका स्मृति ग्रन्थहरू (जस्तै मनुस्मृति) मा आएको "अशौच" (Impurity) को अवधारणा वैदिक मूल स्रोतको विकृति हो । जसले सामाजिक संरचना र पितृसत्तात्मक नियमहरूलाई प्राथमिकता दियो । न कि आध्यात्मिक सत्यलाई । वैदिक दृष्टिले महिनावारीलाई "ऋतु" (Ritu | Sacred Season) भनिन्छ। वैदिक निचोड अनुरुप यो एउटा पवित्र समय हो किनकि यो बेला नारी शरीर प्रकृतिको चन्द्रमा (Moon) र पृथ्वी (Earth) को लयसँग सामंजस्यमा रहेको हुन्छ। जुन दैबी आशिर्बादको पवित्र क्षण हो।

आयुर्वेदले महिनावारीलाई "रजः" वा "आर्तव" (Rajah/Artava) भन्छ र यसलाई शरीरको स्वाभाविक "शोधन प्रक्रिया" (Shodhana Process | Natural Detoxification) को रूपमा व्याख्या गर्दछ। चरक र सुश्रुत संहिता अनुसार, महिनावारीको समयमा शरीरले अनावश्यक विषाक्त पदार्थहरू (Toxins/Ama) लाई बाहिर निकाल्छ र रस धातु (Rasa Dhatu | Plasma/Nutritional Fluid) लाई पुनः सन्तुलित गर्छ । यो प्रक्रियामा केवल "रगत बग्नु" मात्र होइन। बरु शरीरको आन्तरिक सफाइ (Internal Cleansing) समेत हुने गर्दछ। जसले गर्दा नारीको प्रजनन प्रणाली (Reproductive System) स्वस्थ रहन्छ र भविष्यको सन्तानको लागि शुद्ध वातावरण तयार हुन्छ।

आयुर्वेदले महिनावारीको समयमा महिलाहरूलाई आराम गर्न, भारी काम नगर्न, र पौष्टिक आहार लिन सुझाव दिन्छ (रजस्वला परिचर्या | Rajaswala Paricharya) । किनभने यो समयमा शरीर संवेदनशील हुन्छ। आफुलाई आन्तरिक मर्मत (Internal Repair) मा केन्द्रित गरिरहेको हुन्छ। जसरी निद्राको समयमा मस्तिष्कको सरसफाइ तीव्र हुन्छ र त्यही समयमा पवित्र ब्रह्माण्डीय उच्च चेतनासँग दैविक सूचना आदान–प्रदान भइरहेको हुन्छ, त्यसैगरी महिनावारीको पवित्र रगतको बहावको समयमा शरीरको आन्तरिक सफाइ मात्र नभई चन्द्रमा (Moon) र पृथ्वी (Earth) को लयसँग नारीको सृजन शक्तिको लय मिल्ने पवित्र कर्म सम्पन्न भइरहेको हुन्छ।

त्यसैले वैदिक मान्यतामा शास्त्रले महिनावारी भएकी नारीलाई उनको स्वास्थ्य सन्तुलनमा जरुरत भएको सेवा, मान सम्मान र पोषण दिन छोडेर "अछुत" मानेर सामाजिक रूपमा बहिष्कार गर्नुलाई सामाजिक अपराध करार गर्दै, त्यो समयमा रहेकी नारीलाई चन्द्र र सूर्यको जत्तिकै उच्च सम्मान गर्दै खुसी राख्न, आराम गराउन, भारी काम गर्न नदिन र पौष्टिक आहारको व्यवस्था गर्न सक्रिय बनेर आफ्नो धर्म पूरा गर्न परिवारका सदस्यलाई सल्लाह दिने गर्दछ।

जैविक रुपमा आधुनिक विज्ञानले महिनावारीको तरल पदार्थ (Menstrual Fluid) लाई साधारण रगतभन्दा फरक, अत्यन्त जटिल र मूल्यवान जैविक मिश्रणको रूपमा पहिचान गरेको छ। वैज्ञानिक अनुसन्धान अनुरूप यो सामान्य "रगत होइन, यसमा निम्नलिखित अमूल्य तत्त्वहरू समावेश हुन्छन्।

घटक (Component)	**वैज्ञानिक महत्त्व (Scientific Significance)**
एन्डोमेट्रियल टिस्यु (Endometrial Tissue)	पाठेघरको भित्री तह जुन प्रतिमहिना नवीकरण हुन्छ; यसमा स्टेम सेल (Stem Cells) हुन्छन् जसले तन्तु मर्मत (Tissue Repair) गर्न सक्छन्।
स्टेम सेल (MenSCs	Menstrual Stem Cells)
इम्युन सेलहरू (Immune Cells)	CD56+ Uterine Natural Killer (uNK) cells, T-cells, र Macrophages जसले पाठेघरलाई संक्रमणबाट जोगाउँछन् र गर्भावस्थाको लागि तयारी गर्छन्।
प्रोटिन र साइटोकाइन्स (Proteins & Cytokines)	VEGF, IL-6, TNF-α जस्ता प्रोटिनहरूले कोष मर्मत (Cell Repair), सूजन नियन्त्रण (Inflammation Control), र रक्तसञ्चार (Angiogenesis) मा सहयोग गर्छन्।
हर्मोनल सन्तुलन (Hormonal Balance)	इस्ट्रोजन र प्रोजेस्टेरोनको प्राकृतिक उतार-चढावले महिलाको सम्पूर्ण शरीरको हर्मोनल स्वास्थ्यलाई नियमन गर्छ।

वैज्ञानिक अध्ययनहरूले देखाएका छन् कि महिनावारीको तरल पदार्थमा ३८५ भन्दा बढी प्रोटिनहरू यस्ता छन् जुन सामान्य रगतमा पाइँदैनन् वा नगण्य मात्रामा हुन्छन् । यसले प्रमाणित गर्दछ कि यो "फोहोर" होइन, बरु शरीरको आन्तरिक बुद्धिमत्ताले तयार पारेको एक जैविक सञ्चार माध्यम (Biological Communication Medium) हो।

शास्त्रहरुमा भेटिने वैदिक मान्यताहरु अनुसार "महिनावारी अपवित्र छ", "महिनावारीको समयमा नारी अछुत बन्छिन" भन्ने जस्ता भ्रमको जरा वैदिक काल को मान्यतामा भेटिदैन। मध्यकालीन सामाजिक संरचना बीच समाजले बिकसित गरेको सामाजिक अज्ञानता नै त्यस्तो सामाजिक बिकृतिको जरा रुपमा अघि बढेको देखिन्छ। जब समाजले प्रकृतिको गहिरो ज्ञान (Deep Ecological Knowledge) लाई बुझ्न छोड्यो, तब महिनावारी जस्ता प्राकृतिक प्रक्रियाहरूलाई "भय" र "निषेध" को चश्माबाट हेरियो । नेपाल जस्ता देशहरूमा " छाउपडी" (Chhaupadi) जस्ता प्रथाहरूले यसलाई चरम निरासाको सीमामा पुर्याए, जहाँ महिला सुरक्षा जोखिममा पारियो। तर यो प्रथा कुनै पनि वैदिक ऋचा (Vedic Richa) वा आयुर्वेदिक सिद्धान्तमा आधारित थिएन। मात्र सामाजिक अन्धविश्वाशको रुपमा अघि बढेको थियो। केवल सामाजिक भ्रम (Social Myth) र अज्ञानताको रुपमा।

महिनावारी लाई जब हामी यसलाई "अछुत" भन्छौं, तब हामी: १. प्रकृतिको नियमलाई अस्वीकार गर्छौं (Rejecting Natural Law), २. वैज्ञानिक सत्यलाई नकार्छौं (Denying Scientific Truth), ३. नारी शक्तिलाई अपमानित गर्छौं (Disrespecting Feminine Power), र ४. समाजलाई अज्ञानतामा बाँध्छौं (Perpetuating Social Ignorance)। वैदिक ऋषिहरूले भनेका थिए, *"या देवी सर्वभूतेषु शक्ति-रूपेण संस्थिता"* (जो देवी सबै प्राणीहरूमा शक्तिको रूपमा विराजमान छिन्)। महिनावारी त्यही शक्तिको मासिक अभिव्यक्ति हो। यसलाई पवित्र मान्नु, यसको समयमा महिलाहरूलाई आराम, पोषण र सम्मान दिनु नै सच्चा वैदिक धर्म हो। प्रकृतिले दिएको यो पवित्र उपहारलाई स्वीकार गरौं, र अज्ञानताको पर्दा हटाएर प्रकृतिलाई सम्मान गर्नु पर्ने सच्चा धर्म (Conclusion: Honoring Nature is True Dharma) निभाएर ज्ञानको प्रकाशमा बाँचौं।

शास्त्रीय प्रमाणहरू:
महिनावारी "अछुत" होइन दैविक समय हो।

"वेदले महिनावारीलाई नारी अछुत हुने गरि अपवित्र मानेको छैन। महिनावारीको समयमा पनि महिलाहरूले अग्निहोत्र यज्ञमा सहभागी हुने" कुराको शास्त्रीय प्रमाण प्रस्तुत गर्न वैदिक साहित्यको तहहरू (Layers), ऐतिहासिक सन्दर्भ र विद्वान्हरूको व्याख्यालाई सूक्ष्म रूपमा हेर्नु पर्ने हुन्छ। यहाँ प्रामाणिक स्रोतहरू, वैदिक ऋचाहरू, र आधुनिक शोधको आधारमा स्पष्ट विश्लेषण प्रस्तुत छ।

१. वैदिक साहित्यको तहहरू: "वेद" भन्नाले के बुझिन्छ?
सबैभन्दा पहिले, "वेद" भन्ने शब्दले चारवटा मुख्य संहिताहरू (ऋग्वेद, यजुर्वेद, सामवेद, अथर्ववेद) लाई जनाउँछ। तर त्यस पछि आएका ब्राह्मण, आरण्यक, उपनिषद, गृह्यसूत्र, धर्मसूत्र र स्मृति ग्रन्थहरू पनि व्यापक अर्थमा "वैदिक साहित्य" मा समावेश हुन्छन्।

ग्रन्थको प्रकार	उदाहरण	महिनावारी सम्बन्धी उल्लेख
संहिताहरू (सबैभन्दा प्राचीन)	ऋग्वेद, अथर्ववेद	महिनावारीलाई "ऋतु" (प्राकृतिक चक्र) को रूपमा वर्णन; अपवित्रताको स्पष्ट उल्लेख न्यून
ब्राह्मण / उपनिषद	तैत्तिरीय संहिता, बृहदारण्यक उपनिषद	केही प्रतिबन्धहरूको संकेत (जस्तै "अग्नि नछुनु")
धर्मसूत्र / स्मृति	वसिष्ठ धर्मसूत्र, मनुस्मृति, अङ्गिरस स्मृति	महिनावारीलाई "अशौच" मान्ने, ३ दिनको अलगाव, अग्नि/यज्ञमा प्रतिबन्ध

त्यसैले, "वेदले के भन्छ?" भन्ने प्रश्नको उत्तर ग्रन्थको तह अनुसार फरक हुने गर्दछ।

२. अग्निहोत्र यज्ञ र महिनावारी: के प्रमाण छ?
ऋग्वेद वा अथर्ववेद संहितामा "महिनावारीको समयमा पनि महिलाहरूले दैनिक अग्निहोत्र यज्ञ गर्थे" भन्ने कुराको **शाब्दिक रूपमा** प्रत्यक्ष प्रमाण पुग्ने गरि त्यसै सम्बन्धमा बोलिएको ऋचाहरु फेला पार्न गाह्रो छ। तथापि, निम्नलिखित तर्कहरू यस दाबी सत्य रहेको पुष्टि गर्दछ।

(क) अथर्ववेदको ब्रह्मचर्य सूक्त (११.५.१८)
"ब्रह्मचर्येण कन्या युवानं विन्दते पतिम्..."
अर्थ: ब्रह्मचर्य पालन गर्ने कन्याले ज्ञान प्राप्त गरेपछि उपयुक्त वर पाउँछिन्।
यसले संकेत गर्छ कि वैदिक कालमा कन्याहरू पनि वेद अध्ययन गर्दथे। तथा यज्ञ-कर्ममा संलग्न थिए।
(ख) गृह्यसूत्रहरूमा पत्नीको भूमिका
गोभिलीय गृह्यसूत्र (२.१.१९) ले विवाह संस्कारमा वधूले यज्ञोपवीत धारण गर्ने उल्लेख गर्छ:
"प्रावृतां यज्ञोपवीतिनीम् अभ्युदानयन् जपेत्..."
अर्थ: वधूले यज्ञोपवीत लगाएर मन्त्र जप्छिन्।
यसले देखाउँछ कि वैवाहिक जीवनमा महिलाहरू यज्ञ-कर्ममा सहभागी थिए।

(ग) ऋग्वेद ८.३३.१९: "इस्त्री हि ब्रह्म बभूविथ"
"स्त्री नै ब्रह्म (ज्ञान/ऋषि) बनेकी छिन्"
यसले महिलाहरूको ऋषि-स्तरको योगदानलाई स्वीकार गर्छ।
(घ) ऐतिहासिक तर्क
यदि महिनावारीको समयमा महिलाहरूलाई यज्ञबाट पूर्ण रूपमा बहिष्कार गरिएको भए, दैनिक अग्निहोत्र (जुन कहिल्यै नछुटाउनुपर्ने यज्ञ हो) कसरी सम्पन्न हुन्थ्यो र? यो तार्किक प्रश्नले संकेत गर्छ कि प्रतिबन्धहरू यदि थिए भने, तिनीहरू लचिलो वा प्रतीकात्मक प्रमाण दिन्छ।

३. केही वैदिक / उपवैदिक ग्रन्थहरूमा महिनावारी प्रतिबन्धका उल्लेखहरू
संहिता स्तरमा अपवित्रताको स्पष्ट उल्लेख नभए पनि, पछिका ग्रन्थहरूमा केहि प्रतिबन्धहरू उल्लेखित भएको पाइन्छन्। ति प्रतिबन्धहरूलाई **आयुर्वेदिक दृष्टिकोण** ले "राजसिक अवस्थाको समयमा शारीरिक विश्राम" को रूपमा व्याख्या गर्छ। न कि नारिलाइ अछुतो मानि व्यवहार गर्नु पर्ने "अपवित्रता" को रूपमा। उदाहरणको रुपमा चार प्रमुख वैदिक र स्मृति ग्रन्थका श्लोकहरू, तिनको विस्तृत व्याख्या सहित तल प्रस्तुत गरिएको छ:

१. तैत्तिरीय संहिता (कृष्ण यजुर्वेद) २.५.१
यसले ऋतुचक्रको उत्पत्तिको पौराणिक र ऊर्जागत आधारलाई स्पष्ट पार्छ।
- **संसकृत पाठ: "सा ब्रह्मणोऽब्रुवन् वरं वृणीममहा इति ता अब्रुवन्मृतौ नः प्रजा विन्दतामिति तस्माद्दतौ स्त्रियः प्रजां विन्दन्ते।"**
- **नेपाली अर्थ:** उनीहरू (स्त्रीहरू) ले ब्रह्मासँग वरदान मागे "हामीले ऋतुकालमा सन्तान प्राप्त गर्न सकौं।" त्यसैले स्त्रीहरूले ऋतुकालमा सन्तान प्राप्त गर्दछन्।
- **व्याख्या (Master Code):** यसले महिनावारीलाई एउटा 'वरदान' को रूपमा स्वीकार गर्छ। यसको अर्थ यो हो कि प्रकृतिको सिर्जनात्मक शक्ति (**Creative Potential**) प्रत्येक महिना नवीकरण हुन्छ। यहाँ 'पाप' को अंश भन्नुको अर्थ शरीरको मेटाबोलिक फोहोरलाई प्रकृतिले नै व्यवस्थापन गरिदिने प्रणाली (Detoxification) हो, जसले गर्भाशयलाई नयाँ 'यज्ञ' का लागि शुद्ध बनाउँछ।

२. बृहदारण्यक उपनिषद् ६.४.१३
यसले रजस्वला अवस्थामा रहेकी स्त्रीको गरिमा र उनलाई दिनुपर्ने सम्मानको चर्चा गर्छ।
- **संसकृत पाठ: "तस्माद्रजस्वलां अनश्नन्तीमवदन्तीं कास्येन पिबन्तीं... सा हि तदा देवलोकमभिजियन्ती भवति।"**
- **नेपाली अर्थ:** त्यसैले रजस्वला भएकी स्त्रीलाई सम्मानपूर्वक हेर्नुपर्छ, उनले काँसको पात्रमा पिउनुपर्छ र उनलाई कष्ट दिनुहुँदैन... किनकि त्यो समयमा उनी देवलोक (उच्च ऊर्जा क्षेत्र) मा विजय प्राप्त गरिरहेकी हुन्छिन्।
- **व्याख्या (Master Code):** उपनिषद्ले यसलाई **'देवलोक'** सँग जोड्नुको अर्थ यो समयमा स्त्रीको आध्यात्मिक र जैविक ऊर्जा अत्यन्तै सक्रिय हुन्छ भन्ने हो। यो समयमा गरिने विश्रामले

उनको शरीरको 'माइटोकोन्ड्रिया' (Mitochondria) लाई आन्तरिक मर्मत र ऊर्जा सञ्चय गर्न मद्दत गर्छ, जसले गर्दा अर्को चक्रमा उनले स्वस्थ जीवन सिर्जना गर्न सकून्।

३. वसिष्ठ धर्मसूत्र ५.६
यसले स्त्री शरीरको आत्म-शुद्धीकरण क्षमतालाई धातुसँग तुलना गरेको छ।

- **संसकृत पाठ: "यथा हिरण्यं वह्निना शुध्यति तथा रजसा स्त्रियः शुध्यन्ति।"**
- **नेपाली अर्थ:** जसरी सुन आगोमा तपाउँदा शुद्ध हुन्छ, त्यसरी नै स्त्रीहरू रज (महिनावारी) द्वारा शुद्ध हुन्छन्। यसले रजमा नारि अछुतो मानि व्यवहार गर्नु पर्ने "अपवित्रता" ग्रहण गरेकी स्त्रीको रुपमा लिएको छैन।
- **व्याख्या (Master Code):** यो श्लोकले महिनावारीलाई **'Biological Fire'** (जैविक अग्नि) को रूपमा परिभाषित गर्छ। जसरी माइटोकोन्ड्रिया शरीरको यज्ञको अग्नि हो, त्यसैगरी यो चक्रले शरीरका विकारहरूलाई जलाएर पुनः नयाँ र चम्किलो स्वरूप प्रदान गर्छ। यो प्रकृतिको एक **'Self-Cleaning'** मेकानिज्म हो।

४. अङ्गिरस स्मृति ३७
यसले महिनावारी पछिको अवस्थालाई दैवी पवित्रताको दर्जा दिएको छ।

- **संसकृत पाठ: "रजो रजस्वलायास्तु त्रिरात्रात्तु विशुध्यति। चतुर्थेऽह्नि सचैलस्नानात् सर्वकर्मसु योग्या भवति।"**
- **नेपाली अर्थ:** रजस्वला भएको तीन रातपछि स्त्री शुद्ध हुन्छिन्। चौथो दिनमा स्नान गरेपछि उनी सबै प्रकारका (दैवी र सामाजिक) कर्महरूका लागि योग्य हुन्छिन्। यद्यपि यहाँ यसले समेत नारिलाइ अछुतो मानि व्यवहार गर्नु पर्ने "अपवित्रता" ग्रहण गरेकी स्त्रीको रुपमा लिएको छैन।
- **व्याख्या (Master Code):** यसले **'Phase-wise Transformation'** लाई बुझाउँछ। तीन दिनको 'पज' (Pause) वा विश्रामपछि, जब चौथो दिनमा नयाँ अण्ड विकसित हुन थाल्छ (Follicular Phase), तब स्त्रीको ऊर्जा फेरि बाह्य जगत्सँग जोडिन तयार हुन्छ। यो प्रक्रियाले देखाउँछ कि प्रकृतिले विनाश (Endometrium भत्किनु) लगत्तै नयाँ सिर्जनाको ढोका खोल्छ।

यी शास्त्रहरूले एउटै कुरालाई जोड दिन्छन्— **स्त्री शरीर एक जीवन्त मन्दिर हो। यजुर्वेदले** यसलाई प्रजननको अधिकार (Reproductive Rights) भन्छ। **उपनिषद्ले** यसलाई ऊर्जाको उच्च अवस्था (High Energy State) भन्छ। **वसिष्ठ धर्मसूत्रले** यसलाई शुद्धीकरण (Purification) भन्छ। **स्मृतिले** यसलाई सिर्जनाको योग्यता (Fitness
for Creation) भन्छ। यी श्लोकहरूले यो प्रमाणित गर्छन् कि **'Menstrual Cycle'** कुनै सामाजिक बन्धन होइन, बरु यो ब्रह्माण्डको **'Rta'** (प्राकृतिक नियम) सँग तालमेल मिलाउने एउटा सूक्ष्म 'जैविक घडी' हो।

४. निष्कर्ष: के महिनावारीको रगत "पवित्र" हो?

हो, वैदिक दृष्टिले महिनावारीको रगत पवित्र नै हो, किनभने: १. **सृजनात्मक शक्तिको प्रतीक**: महिनावारीलाई "ऋतु" (पवित्र चक्र) भनिन्छ, जुन नारीको जीवन-सृजना शक्तिको अभिव्यक्ति हो। २. **प्राकृतिक शुद्धिकरण**: आयुर्वेदले यसलाई "रजः" वा "आर्तव" भनी शरीरको स्वाभाविक डिटक्सिफिकेसन प्रक्रिया मान्छ। ३. **वैज्ञानिक प्रमाण**: आधुनिक अनुसन्धानले महिनावारीको तरल पदार्थमा स्टेम सेल, इम्युन सेल, र प्रोटिनहरू पाएको छ जुन शरीरको मर्मत र प्रतिरक्षामा सहयोग गर्छ।

४. **ऐतिहासिक विकृति**: "अपवित्रता" को अवधारणा मुख्यतः मनुस्मृति जस्ता पछिका स्मृति ग्रन्थहरूमा देखिन्छ, न कि प्राचीनतम वैदिक संहिताहरूमा।

५. अन्तिम सत्य: प्रमाणको सीमा र आध्यात्मिक सार

यो रुपमा हेर्दा "वेदले महिनावारी अपवित्र मानेको छैन" भन्ने भनाइ **आंशिक रूपमा सत्य** छ:

✅ **सत्य पक्ष**: ऋग्वेद र अथर्ववेद संहिताहरूमा महिनावारीलाई "अपवित्र" भनी स्पष्ट रूपमा वर्णन गरिएको छैन; नारी शक्तिलाई सम्मान गरिएको छ।
⚠ **सूक्ष्म पक्ष**: पछिका वैदिक / उपवैदिक ग्रन्थहरू (तैत्तिरीय संहिता, धर्मसूत्र) मा केही अस्थायी प्रतिबन्धहरू छन्, जुन आयुर्वेदले "शारीरिक विश्राम" को रूपमा व्याख्या गर्छ।
✕ **गलत धारणा**: "महिनावारी अपवित्र छ" भन्ने कुरा मुख्यतः मध्यकालीन सामाजिक प्रथा र मनुस्मृति जस्ता स्मृति ग्रन्थहरूको विकृत व्याख्याबाट आएको हो, न कि मौलिक वैदिक ज्ञानबाट।

६. व्यावहारिक निष्कर्ष: के गर्नु उचित?

१. **महिनावारीलाई पवित्र मान्नुहोस्**: यो प्रकृतिको उपहार हो, श्राप होइन।
२. **विश्रामलाई सम्मान दिनुहोस्**: आयुर्वेदको "रजस्वला परिचर्या" अनुसार यस समयमा शारीरिक विश्राम, पौष्टिक आहार र मानसिक शान्ति आवश्यक छ।
३. **सामाजिक बहिष्कार अस्वीकार गर्नुहोस्**: "अछुत" मान्नु वैज्ञानिक र वैदिक दुवै दृष्टिले गलत छ।
४. **ज्ञानको प्रकाशमा बाँच्नुहोस्**: प्रकृतिको नियमलाई बुझेर, डर र भ्रमबाट मुक्त भएर, महिनावारीलाई शक्ति र सृजनाको प्रतीकको रूपमा स्वीकार गर्नुहोस्।

"या देवी सर्वभूतेषु शक्ति-रूपेण संस्थिता" जो देवी सबै प्राणीहरूमा शक्तिको रूपमा विराजमान छिन्, महिनावारी त्यही शक्तिको मासिक अभिव्यक्ति हो। त्यसलाई प्राकृतिक पवित्रताको रुपमा स्वीकार्नुहोस।

को हौँ र ?

भाग ३: पवित्र मिलन - ब्रह्माण्डीय सिर्जना

after Ego dissolution

Part 3: The Sacred Union - Cosmic Creation

life with Ego

अध्याय ९: ब्रह्माण्डीय नृत्य — शिव-शक्ति मिलन

Chapter 9: The Cosmic Dance — Shiva-Shakti Union

अथ यदि स्त्रियं न विन्देत, आत्मानमेव तदात्मानं
द्विधा पातयत्, ततः पतिश्च पत्नी चाभवताम् ।
उसले आफूलाई एक्लो पायो। तब उसले आफ्नो शरीरलाई
दुई भागमा विभाजन गर्यो। त्यसबाट पति र पत्नी उत्पन्न भए।
(He found no joy at all. He desired a companion.
He divided himself into two. From that arose husband and wife.)
— बृहदारण्यक उपनिषद् (Brihadaranyaka Upanishad) १.४.३

९.१ एकबाट दुई, दुईबाट एक - सृष्टिको मूल रहस्य
(From One to Two, Two to One)

बृहदारण्यक उपनिषद्को यो ऋचा सृष्टिको मूल रहस्य उजागर गर्छ। सुरुमा एउटै चेतना थियो। अद्वैत (Non-dual), एकल, अविभाज्य। तर उसले आफूलाई एक्लो पायो। एक्लो पनमा कुनै अनुभव सम्भव छैन, कुनै सम्बन्ध सम्भव छैन, कुनै सिर्जना सम्भव छैन। त्यसैले उसले आफूलाई दुई भागमा विभाजन गर्यो। पुरुष र प्रकृति, शिव र शक्ति, चेतना र ऊर्जा। र, यी दुईको पुनर्मिलनको चाहनाबाट नै यो सम्पूर्ण सृष्टि उत्पन्न भयो।

पुरुष र स्त्रीको शारीरिक मिलन (Sexual Intercourse) यसैको एक प्रतिबिम्ब हो। दुई अलग-अलग अस्तित्वहरूको एक हुने प्रयास, जसबाट नयाँ सिर्जना जन्मन्छ। यो मिलन केवल शारीरिक (Physical) मात्र होइन, यो भावनात्मक (Emotional), मानसिक (Mental), र आध्यात्मिक (Spiritual) पनि हो। उपनिषद्ले यसलाई "मिथुन" (Mithuna - Sacred Coupling) भन्छ, जुन ब्रह्माण्डीय सिर्जनाको सबैभन्दा पवित्र अनुष्ठान हो।

कथा: एक पटकको कुरा हो, एउटा सानो गाउँमा एउटा जिज्ञासु बालकले आफ्नो गुरुलाई सोध्यो, "गुरुदेव, यो संसार कसरी बन्यो? हामी कहाँबाट आयौं?" गुरुले मुस्कुराउँदै बालकलाई नजिकैको तलाउमा लगेर पानीमा एउटा ढुङ्गा फालिदिनुभयो। पानीमा तरंग (Wave) उठ्यो, गोलाकारमा फैलिँदै गयो। गुरुले भन्नुभयो, "हेर, एउटै ढुङ्गाले पानीलाई कसरी नाच्न लगायो। ब्रह्माण्डको सृष्टि पनि यस्तै एउटै चेतनाको 'स्पन्दन' (Vibration) बाट सुरु भएको हो।"
यही कथाको गहिराइलाई बुझ्न हामीले बृहदारण्यक उपनिषद (Brihadaranyaka Upanishad १.४.३) को पवित्र ऋचातर्फ फर्कनुपर्छ जुन पौराणिक कथा होइन, **ब्रह्माण्डको भौतिक र आध्यात्मिक इन्जिनियरिङ (Cosmic Engineering)** को वैज्ञानिक सत्य हो।

कल्पना गर्नुहोस्, समयको सुरुवात हुनुअघि एउटा विशाल, शान्त, असीम महासागर थियो। त्यो महासागरमा पानी पनि थिएन, लहर पनि थिएन, केवल एउटा गहिरो "अस्तित्व" (Existence) थियो।

वैदिक ऋषिहरूले यसलाई **परब्रह्म (Supreme Consciousness)** भने। तर त्यो एकल चेतनामा एउटा इच्छा जाग्यो—*"अहं एकः न रमते"* (म एक्लो छु, मलाई आनन्द छैन)। किनभने आनन्द (Bliss) एक्लै अनुभव गर्न सकिँदैन। आनन्दलाई महसुस गर्न "अनुभव गर्ने" र "अनुभव गरिने"दुईवटा पक्ष चाहिन्छ। त्यसैले, त्यो एकल चेतनाले आफूलाई दुई भागमा विभाजन गर्यो: १. **शिव (Shiva)**: शुद्ध चेतना, द्रष्टा, स्थिर, पुरुष तत्त्व (Pure Consciousness, The Witness, Static). २. **शक्ति (Shakti)**: गतिशील ऊर्जा, सृजन गर्ने शक्ति, प्रकृति, स्त्री तत्त्व (Dynamic Energy, The Creator, Kinetic) । यी दुईको मिलनको इच्छाबाट नै ब्रह्माण्डको नृत्य (Cosmic Dance) सुरु भयो।

अब, हामी आफ्नो शरीरभित्रको सूक्ष्म संसारमा पसौं। हाम्रो शरीरमा पनि यही "एकबाट दुई" को प्रक्रिया निरन्तर चलिरहेको हुन्छ।

उदाहरण १: कोष विभाजन (Cell Division - Mitosis) जब तपाईंको शरीरको एउटा कोष (Cell) विभाजित हुन्छ, त्यो एक्लो "एक" बाट दुई "दुई" बन्छन्।

- **वैज्ञानिक दृष्टि (Scientific View):** DNA (Deoxyribonucleic Acid) को डबल हेलिक्स (Double Helix) संरचना खुल्छ, र प्रत्येक स्ट्र्यान्ड (Strand) ले आफ्नो जोडी बनाउँछ। यो प्रक्रिया **Complementary Base Pairing** (A-T, G-C) मा आधारित छ। जहाँ एउटा पक्षले अर्को पक्षलाई पूरा गर्छ।
- **वैदिक दृष्टि (Vedic View):** यो **प्राण (Prana)** र **अपान (Apana)** को मिलन हो। जब यी दुई वायुहरू नाभिचक्र (Navel Chakra) मा मिल्छन्, तब शरीरमा नयाँ जीवनशक्ति (Vitality) को जन्म हुन्छ।

उदाहरण २: शुक्र र अण्डाणुको मिलन (Sperm and Ovum Union)

- **वैज्ञानिक दृष्टि:** शुक्रकीट (Sperm) मा २३ वटा क्रोमोजोम (Chromosomes) हुन्छन्, र अण्डाणु (Ovum) मा पनि २३ वटा। जब यी दुई मिल्छन्, तब ४६ वटा क्रोमोजोमको नयाँ जीनोम (Genome) बन्छ। जुन न त पूर्ण रूपमा बुबाको हो, न त पूर्ण रूपमा आमाको, बरु एउटा **नयाँ, अद्वितीय अस्तित्व (Unique Existence)** हो।
- **वैदिक दृष्टि:** यसलाई **मिथुन (Mithuna - Sacred Coupling)** भनिन्छ। यो केवल शारीरिक क्रिया (Physical Act) होइन, यो दुई आत्माहरूको ऊर्जात्मक मिलन (Energetic Union) हो। जब शुक्र (Shiva aspect) र रज (Shakti aspect) मिल्छन्, तब **गर्भ (Womb)** मा नयाँ जीवनको बीज रोपिन्छ।

उदाहरण ३: हर्मोनल नृत्य (Hormonal Dance)

- **वैज्ञानिक दृष्टि:** टेस्टोस्टेरोन (Testosterone) र इस्ट्रोजन (Estrogen) को सन्तुलनले हाम्रो भावना, यौवन, र सिर्जनात्मकतालाई नियन्त्रण गर्छ। यी हर्मोनहरू एक-अर्काको "पूरक" (Complementary) हुन्।
- **वैदिक दृष्टि:** यसलाई **इडा (Ida - Lunar/Feminine)** र **पिङ्गला (Pingala - Solar/Masculine)** नाडीको सन्तुलन भनिन्छ। जब यी दुई नाडीहरू सुषुम्ना (Sushumna) मा मिल्छन्, तब **कुण्डलिनी (Kundalini Energy)** जागृत हुन्छ।

अब हामी आफ्नो दृष्टि बाहिर, विशाल ब्रह्माण्डतर्फ फर्काउँ।

उदाहरण १: बिग ब्याङ र एन्ट्रोपी (Big Bang & Entropy)

- **वैज्ञानिक दृष्टि:** विज्ञान भन्छ, सुरुमा एउटा **सिङ्गुलारिटी (Singularity)** थियो। असीम घनत्व र तापको एउटा बिन्दु। त्यो "एक" विस्फोट भयो (Big Bang), र ऊर्जा र पदार्थ (Matter & Energy) दुई धारामा विभाजित भए। आइन्स्टाइनको समीकरण **$E=mc^2$** ले नै देखाउँछ कि पदार्थ र ऊर्जा एउटै सिक्काका दुई पाटा हुन्।
- **वैदिक दृष्टि:** यसलाई **स्फोट (Cosmic Vibration)** वा **नाद (Primordial Sound - Om)** भनिन्छ। परब्रह्मको इच्छाशक्तिबाट **प्रकृति (Primordial Nature)** जागृत भई त्रिगुण (सत्व - **E**, रज -**m**, तम - **c**) मा विभाजित भयो।

उदाहरण २: ताराहरूको जन्म (Stellar Formation)

- **वैज्ञानिक दृष्टि:** अन्तरिक्षमा हाइड्रोजन ग्यास (Hydrogen Gas - Shiva aspect: potential) र गुरुत्वाकर्षण (Gravity - Shakti aspect: pulling force) को मिलनले ताराहरू (Stars) जन्मन्छन्। जब गुरुत्वले ग्यासलाई एकठाउँमा तान्छ, तब **न्युक्लियर फ्युजन (Nuclear Fusion)** सुरु हुन्छ र प्रकाश (Light) उत्पन्न हुन्छ।
- **वैदिक दृष्टि:** यसलाई **अग्नि (Fire)** को जन्म भनिन्छ। जब आकाश (Space) र वायु (Air) को मिलन हुन्छ, तब तेज (Radiance) प्रकट हुन्छ।

उदाहरण ३: क्वान्टम फिजिक्स (Quantum Physics)

- **वैज्ञानिक दृष्टि:** क्वान्टम स्तरमा, हरेक कण (Particle) सँग एउटा प्रतिकण (Antiparticle) हुन्छ। जब इलेक्ट्रन (Electron) र पोजिट्रन (Positron) मिल्छन्, तब ऊर्जा (Photon) उत्पन्न हुन्छ। यसलाई **Annihilation & Creation** भनिन्छ।
- **वैदिक दृष्टि:** यसलाई **संहार र सृष्टि (Dissolution & Creation)** को निरन्तर चक्र भनिन्छ। शिव (स्थिरता) र शक्ति (गति) को मिलनले नै ब्रह्माण्डको लय (Rhythm) कायम रहन्छ।

उपनिषद्ले भन्छ: *"ततः पतिश्च पत्नी चाभवताम्"* (त्यसबाट पति र पत्नी उत्पन्न भए)। यहाँ "पति" र "पत्नी" शब्दले केवल मानवीय सम्बन्ध मात्र जनाउँदैन, बरु यो **सम्पूर्ण सृष्टिको द्वैत (Duality)** को प्रतीक हो।

मानव शरीर (Microcosm)	ब्रह्माण्ड (Macrocosm)	वैदिक शब्दावली (Vedic Term)	वैज्ञानिक शब्दावली (Scientific Term)
शुक्र (Sperm) + अण्डाणु (Ovum)	पदार्थ (Matter) + ऊर्जा (Energy)	पुरुष + प्रकृति	Particle + Wave
इडा + पिङ्गला नाडी	चन्द्रमा (Moon) + सूर्य (Sun)	शक्ति + शिव	Negative Charge + Positive Charge
प्राण + अपान वायु	आकर्षण (Gravity) + प्रसार Expansion)	मिलनको श्वास	Fusion + Fission
हृदयको धड्कन (Systole / Diastole)	ब्रह्माण्डको विस्तार / सङ्कुचन (Expansion/ Contraction)	स्पन्दन (Vibration)	Cosmic Pulsation / Oscillation

जब हामी यो तालिकालाई हेर्छौं, तब हामीलाई थाहा हुन्छ कि **हाम्रो शरीरको हरेक धड्कन ब्रह्माण्डको धड्कनसँग तालमेलमा छ।**

कथाको अन्त्य: त्यो जिज्ञासु बालकले गुरुको कुरा सुनेर आँखा चम्काउँदै सोध्यो, "गुरुदेव, तसर्थ के हामी पनि त्यही शिव-शक्ति हौं?"गुरुले बालकको मुटुमा हात राख्दै भन्नुभयो, "हो बत्सल! तिम्रो श्वासमा शिव छन्, तिम्रो धड्कनमा शक्ति छन्। जब तिमी प्रेम गर्छौ, जब तिमी सिर्जना गर्छौ, जब तिमी सेवा गर्छौ—त्यो केवल तिम्रो व्यक्तिगत क्रिया होइन, त्यो त ब्रह्माण्डको नृत्य हो जुन तिम्रो मार्फत अभिव्यक्त भइरहेको छ।"

वैज्ञानिक निष्कर्ष (Scientific Conclusion): आधुनिक क्वान्टम फिजिक्सले Entanglement को अवधारणा दिन्छ। जहाँ दुई कणहरू एक पटक मिलेपछि, चाहे तिनीहरू कति टाढा किन नहोस्, तिनीहरू एक-अर्कासँग जोडिएका हुन्छन्। यही नै वैदिक अद्वैत (Non-duality) को विज्ञान हो।

वैदिक निष्कर्ष (Vedic Conclusion): *"यथा पिण्डे तथा ब्रह्माण्डे"* (जस्तो शरीरमा, उस्तै ब्रह्माण्डमा)। जब हामी आफ्नो भित्रको शिव (चेतना) र शक्ति (ऊर्जा) लाई सन्तुलनमा राख्छौं, तब हाम्रो जीवन नै एउटा पवित्र यज्ञ बन्छ।

त्यसैले, अर्को पटक जब तपाईं कुनै प्रेमिल जोडीलाई हेर्नुहुन्छ, वा आफ्नै हृदयको धड्कन महसुस गर्नुहुन्छ, तब याद गर्नुहोस्। यो केवल मांसपेशीको संकुचन होइन, यो त ब्रह्माण्डको आदिकालदेखि चलिरहेको पवित्र नृत्य (Cosmic Dance) हो, जसले हामी सबैलाई एक अर्कासँग, र सम्पूर्ण सृष्टिसँग जोडेर राखेको छ।

सा हैषा गौरनडवाँ आस तां पुरुषो'भवत् ।
तया सह समभवत् ततो गावो अजायन्त ।
उनी गाई बनिन्, उनी साँढे बने। उनीहरूको मिलनबाट गाईहरू उत्पन्न भए। उनी घोडी बनिन्, उनी घोडा बने। उनीहरूको मिलनबाट घोडाहरू उत्पन्न भए।
(She became a cow, he became a bull. From their union, cattle were born. She became a mare, he became a stallion. From their union, horses were born)
— बृहदारण्यक उपनिषद् (Brihadaranyaka Upanishad) १.४.४

यो ऋचाले दर्शाउँछ कि सृष्टिको प्रत्येक स्तरमा, प्रत्येक प्रजातिमा यही मिलनको सिद्धान्त लागू हुन्छ। पुरुष र स्त्री तत्त्वको मिलनबाट नै सम्पूर्ण जीवजगत् उत्पन्न भएको हो। यो केवल एक धार्मिक विश्वास मात्र होइन, यो जैविक सत्य (Biological Truth) पनि हो। यौन प्रजनन (Sexual Reproduction) प्रकृतिको सबैभन्दा सफल रणनीति हो, जसले आनुवंशिक विविधता (Genetic Diversity) र प्रजातिको अस्तित्व सुनिश्चित गर्छ।

एक पटकको कुरा हो, एउटा जंगलको किनारमा एउटा जिज्ञासु शिष्यले आफ्नो गुरुलाई सोध्यो, "गुरुदेव, यो धरतीमा यति धेरै प्रकारका जीवजन्तुहरू कसरी उत्पन्न भए? गाई, घोडा, हात्ती, चराचुरुङ्गी यी सबैको उत्पत्तिको मूल रहस्य के हो?" गुरुले मुस्कुराउँदै जंगलतिर इशारा गर्दै भन्नुभयो, "हेर, त्यो रुखमा बसेका

चराहरूलाई। एउटा भाले र एउटा पोथी। तिनीहरूको मिलनबाट नयाँ जीवन जन्मन्छ। यही प्रक्रिया सम्पूर्ण सृष्टिमा चलिरहेको छ।"
यही गहिरो सत्यलाई बुझ्न हामीले बृहदारण्यक उपनिषद (Brihadaranyaka Upanishad १.४.४) को त्यो पवित्र ऋचातर्फ फर्कनुपर्छ, जुन केवल पौराणिक वर्णन होइन, ब्रह्माण्डको जैविक इन्जिनियरिङ (Biological Engineering) को वैज्ञानिक सत्य हो। यस ऋचाले दर्शाउँछ कि सृष्टिको प्रत्येक स्तरमा, प्रत्येक प्रजातिमा यही मिलनको सिद्धान्त (Principle of Union) लागू हुन्छ। पुरुष र स्त्री तत्त्वको मिलनबाट नै सम्पूर्ण जीवजगत् उत्पन्न भएको हो। वैदिक दृष्टिले, यो केवल "पशु उत्पत्ति" को कथा होइन, बरु **प्रकृति (Prakriti | Feminine Energy)** र **पुरुष (Purusha | Masculine Consciousness)** को निरन्तर नृत्यको प्रतीक हो। जब यी दुई मिल्छन्, तब "एक" बाट "अनेक" को जन्म हुन्छ।

अब, हामी आफ्नो शरीरभित्रको सूक्ष्म संसारमा पसौं। हाम्रो शरीरमा पनि यही "मिलनबाट सृजना" को प्रक्रिया निरन्तर चलिरहेको हुन्छ।

उदाहरण १: आनुवंशिक पुनर्संयोजन (Genetic Recombination)

- **वैज्ञानिक दृष्टि (Scientific View)**: जब शुक्रकीट (Sperm) र अण्डाणु (Ovum) मिल्छन्, तब २३ + २३ क्रोमोजोम (Chromosomes) को मिलनले ४६ वटा क्रोमोजोमको नयाँ जीनोम (Genome) बनाउँछ। यो प्रक्रिया **Meiosis** र **Crossing Over** मार्फत आनुवंशिक विविधता (Genetic Diversity) सिर्जना गर्छ, जसले प्रजातिलाई रोग, वातावरणीय परिवर्तन र उत्परिवर्तन (Mutation) बाट जोगाउँछ।
- **वैदिक दृष्टि (Vedic View)**: यसलाई **रेतस (Retas | Seminal Essence)** र **आर्तव (Artava | Menstrual Essence)** को मिलन भनिन्छ। जब यी दुई शुद्ध तत्त्वहरू मिल्छन्, तब **गर्भ (Womb)** मा नयाँ प्राण (Prana) को आगमन हुन्छ।

उदाहरण २: हर्मोनल सन्तुलन (Hormonal Balance)

- **वैज्ञानिक दृष्टि:** टेस्टोस्टेरोन (Testosterone) र इस्ट्रोजन (Estrogen) को सन्तुलनले प्रजनन क्षमता, भावनात्मक स्थिरता र शारीरिक विकासलाई नियन्त्रण गर्छ। यी हर्मोनहरू एक-अर्काको "पूरक" (Complementary) हुन्।
- **वैदिक दृष्टि:** यसलाई इडा (Ida - Lunar/Feminine) र पिङ्गला (Pingala - Solar/Masculine) नाडीको सन्तुलन भनिन्छ। जब यी दुई नाडीहरू सुषुम्ना (Sushumna) मा मिल्छन्, तब ओजस (Ojas | Vital Immunity Essence) को उत्पादन हुन्छ।

उदाहरण ३: कोषीय संवाद (Cellular Communication)

- **वैज्ञानिक दृष्टि:** कोषहरू (Cells) एक-अर्कासँग साइटोकाइन्स (Cytokines), हर्मोनहरू (Hormones) र न्यूरोट्रान्समिटरहरू (Neurotransmitters) मार्फत संवाद गर्छन्। यो "मिलन" नै शरीरको समग्र स्वास्थ्यको आधार हो।
- **वैदिक दृष्टि:** यसलाई प्राण (Prana) को पाँच प्रकारहरू (प्राण, अपान, समान, व्यान, उदान) को सामंजस्य भनिन्छ। जब यी पाँच वायुहरू सन्तुलित हुन्छन्, तब शरीरमा आरोग्य (Health) को स्थापना हुन्छ।

अब हामी आफ्नो दृष्टि बाहिर, विशाल ब्रह्माण्डतर्फ फर्किउँ।

उदाहरण १: ताराहरूको जन्म (Stellar Formation)

- **वैज्ञानिक दृष्टि**: अन्तरिक्षमा हाइड्रोजन ग्यास (Hydrogen Gas - Shiva aspect: potential) र गुरुत्वाकर्षण (Gravity - Shakti aspect: pulling force) को मिलनले ताराहरू (Stars) जन्मन्छन्। जब गुरुत्वले ग्यासलाई एकठाउँमा तान्छ, तब **न्युक्लियर फ्युजन (Nuclear Fusion)** सुरु हुन्छ र प्रकाश (Light) उत्पन्न हुन्छ।
- **वैदिक दृष्टि**: यसलाई **अग्नि (Fire)** को जन्म भनिन्छ। जब आकाश (Space) र वायु (Air) को मिलन हुन्छ, तब तेज (Radiance) प्रकट हुन्छ।

उदाहरण २: आनुवंशिक विविधता र विकास (Genetic Diversity & Evolution)

- **वैज्ञानिक दृष्टि**: यौन प्रजनन (Sexual Reproduction) प्रकृतिको सबैभन्दा सफल रणनीति हो, जसले **आनुवंशिक विविधता (Genetic Diversity)** र प्रजातिको अस्तित्व सुनिश्चित गर्छ। यो प्रक्रिया **प्राकृतिक छनोट (Natural Selection)** र **अनुकूलन (Adaptation)** को आधार हो।
- **वैदिक दृष्टि**: यसलाई **प्रजापति (Prajapati | Lord of Creatures)** को लीला भनिन्छ। जब प्रकृति र पुरुषको मिलन हुन्छ, तब **सृष्टि (Creation)** को विस्तार हुन्छ।

उदाहरण ३: क्वान्टम एन्ट्याङ्गलमेन्ट (Quantum Entanglement)

- **वैज्ञानिक दृष्टि**: क्वान्टम स्तरमा, दुई कणहरू (Particles) एक पटक मिलेपछि, चाहे तिनीहरू कति टाढा किन नहोस्, तिनीहरू एक-अर्कासँग जोडिएका हुन्छन्। यसलाई **Entanglement** भनिन्छ।
- **वैदिक दृष्टि**: यसलाई **अद्वैत (Non-duality)** भनिन्छ। जब चेतना र ऊर्जा मिल्छन्, तब **एकत्व (Unity)** को अनुभव हुन्छ।

उपनिषद्ले भन्छ: "तया सह समभवत् ततो गावो अजायन्त" (उनीहरूसँग मिलेर, त्यसबाट गाईहरू उत्पन्न भए)। यहाँ "गाई-साँढे", "घोडी-घोडा" शब्दले केवल पशुहरू मात्र जनाउँदैनन्, बरु यो सम्पूर्ण सृष्टिको द्वैत (Duality) र मिलन (Union) को प्रतीक हो।

मानव शरीर (Microcosm)	ब्रह्माण्ड (Macrocosm)	वैदिक शब्दावली (Vedic Term)	वैज्ञानिक शब्दावली (Scientific Term)
शुक्र + अण्डाणु	पदार्थ + ऊर्जा	रेतस + आर्तव	Gametes + Fusion
इडा + पिङ्गला नाडी	चन्द्रमा + सूर्य	शक्ति + शिव	Negative Charge + Positive Charge
प्राण + अपान वायु	आकर्षण + प्रसार	मिलनको श्वास	Fusion + Fission
DNA + RNA संवाद	जेनेटिक कोड + वातावरण	बीज + क्षेत्र	Genotype + Phenotype

कथाको समापन: त्यो जिज्ञासु शिष्यले गुरुको कुरा सुनेर आँखा चम्काउँदै सोध्यो, "गुरुदेव, तसर्थ के हामी पनि त्यही मिलनको सिद्धान्तबाट बनेका हौं?" गुरुले शिष्यको काँधमा हात राख्दै भन्नुभयो, "हो बत्सल! तिम्रो शरीरमा पनि प्राण र अपानको मिलन छ, तिम्रो मनमा पनि विचार र भावनाको मिलन छ, र तिम्रो आत्मामा पनि चेतना र ऊर्जाको मिलन छ। जब तिमी प्रेम गर्छौ, जब तिमी सिर्जना गर्छौ, जब तिमी

सेवा गर्छौं, त्यो केवल तिम्रो व्यक्तिगत क्रिया होइन, त्यो त ब्रह्माण्डको आदिकालदेखि चलिरहेको पवित्र नृत्य (Cosmic Dance) हो, जसले हामी सबैलाई एक अर्कासँग, र सम्पूर्ण सृष्टिसँग जोडेर राखेको *छ।"*

वैज्ञानिक निष्कर्ष (Scientific Conclusion): आधुनिक जैविक विज्ञान (Modern Biology) ले पुष्टि गर्छ कि यौन प्रजनन (Sexual Reproduction) प्रकृतिको सबैभन्दा सफल रणनीति हो, जसले **आनुवंशिक विविधता (Genetic Diversity)** र प्रजातिको अस्तित्व सुनिश्चित गर्छ। **मेयोसिस (Meiosis)**, **क्रसिङ ओभर (Crossing Over)**, र **प्राकृतिक छनोट (Natural Selection)** ले नै जीवनको विविधता र लचिलोपन (Resilience) को वैज्ञानिक आधार तयार पारेका छन्।

वैदिक निष्कर्ष (Vedic Conclusion): "*यथा पिण्डे तथा ब्रह्माण्डे"* (जस्तो शरीरमा, उस्तै ब्रह्माण्डमा)। जब हामी आफ्नो भित्रको पुरुष (चेतना) र प्रकृति (ऊर्जा) लाई सन्तुलनमा राख्छौं, तब हाम्रो जीवन नै एउटा पवित्र यज्ञ बन्छ। मिलन केवल शारीरिक क्रिया होइन, यो त चेतनाको विस्तार, प्रेमको अभिव्यक्ति र सृष्टिको निरन्तरताको पवित्र अनुष्ठान हो।

त्यसैले, अर्को पटक जब तपाईं कुनै जोडीलाई हेर्नुहुन्छ, वा आफ्नै श्वास-प्रश्वासको लय महसुस गर्नुहुन्छ, तब याद गर्नुहोस्। यो केवल जैविक प्रक्रिया होइन, यो त ब्रह्माण्डको आदिकालदेखि चलिरहेको पवित्र नृत्य (Cosmic Dance) हो, जसले हामी सबैलाई एक अर्कासँग, र सम्पूर्ण सृष्टिसँग जोडेर राखेको छ।

९.२ काम — सिर्जनाको दिव्य ऊर्जा
(Kama — The Divine Energy of Creation)

वैदिक दर्शनमा काम (Kama - Desire) लाई सृष्टिको मूल प्रेरक शक्ति मानिन्छ। ऋग्वेदको नासदीय सूक्त (Nasadiya Sukta, RV 10.129) मा भनिएको छ "**कामस्तदग्रे समवर्तताधि मनसो रेतः प्रथमं यदासीत्**"। सबैभन्दा पहिले काम (इच्छा) उत्पन्न भयो, जुन मनको पहिलो बीज थियो। यसको अर्थ, सृष्टि हुनुभन्दा पहिले नै इच्छा (Desire) थियो । सिर्जना गर्ने चाहना, अनुभव गर्ने चाहना, प्रेम गर्ने चाहना।

आधुनिक न्यूरोसाइन्स (Neuroscience) ले पनि यौन इच्छा (Sexual Desire) लाई मस्तिष्कको सबैभन्दा आदिम र शक्तिशाली प्रेरणाहरू मध्ये एक मान्छ। यो इच्छा हाइपोथालामस (Hypothalamus) र लिम्बिक प्रणाली (Limbic System) बाट उत्पन्न हुन्छ। मस्तिष्कको सबैभन्दा पुरानो भागहरू, जसले हामीलाई सरीसृप (Reptilian) पूर्वजहरूसँग जोड्छन्। डोपामाइन (Dopamine), ऑक्सिटोसिन (Oxytocin), र टेस्टोस्टेरोन (Testosterone) जस्ता हर्मोनहरू र न्यूरोट्रान्समिटरहरूले यो इच्छालाई जगाउँछन् र निर्देशित गर्छन्।

कामसूत्रका रचयिता वात्स्यायनले काम (Desire) लाई धर्म (Righteousness), अर्थ (Prosperity), र मोक्ष (Liberation) सँगै जीवनका चार पुरुषार्थ (Purusharthas - Goals of Life) मध्ये एक मानेका छन्। यसको अर्थ, यौन इच्छा लज्जाको विषय होइन। यो जीवनको एक आवश्यक र पवित्र आयाम हो, जसलाई सही ढंगले बुझ्नु र अनुभव गर्नु प्रत्येक मानवको अधिकार र कर्तव्य हो।

बृहदारण्यक उपनिषद् (१.४.१-३) अनुसार, सुरुमा केवल एक अद्वैत चेतना (आत्मा/ब्रह्म) मात्र थियो। *"आत्मैवेदमग्र आसीत् पुरुषविधः..."* । "सुरुमा आत्मा मात्र थियो, पुरुषको रूपमा।" त्यो एकल चेतनाले आफूलाई एक्लो पायो। एक्लोपनमा अनुभव, सम्बन्ध वा सिर्जना सम्भव छैन। त्यसैले उसले आफूलाई दुई भागमा विभाजन गर्यो । पुरुष र प्रकृति । शिव र शक्ति । चेतना र ऊर्जा। यी दुईको पुनर्मिलनको चाहना (इच्छा, कामना) बाट नै सम्पूर्ण सृष्टि उत्पन्न भयो।

वेद र पुराणहरूमा सृष्टिको क्रमलाई तीन चरणमा देखाइएको छ:

चरण	विवरण	उदाहरण
१. मानस सृष्टि	ब्रह्माले आफ्नो संकल्प / मनबाट सिधै ऋषिहरू सिर्जना गरे	सप्तर्षि, दक्ष, मरीचि आदि "मानस पुत्र"
२. संकल्प-द्वारा सृष्टि	मानस पुत्रहरूले आफ्नो इच्छाशक्तिबाट सृष्टि विस्तार गरे	दक्ष र प्रसूतिको विवाह, प्रजापतिको सृष्टि
३. शारीरिक प्रजनन	स्वयम्भुव मनु र शतरूपाको मिलनबाट मानव वंशको सुरुवात	"पुत्र" शब्दको अर्थ: "पुत्" (नरक) बाट "त्रा" (रक्षा गर्ने)

मनुस्मृति १.३४-३५ अनुसार ब्रह्माले सुरुमा मानस पुत्रहरू सिर्जना गरे, तर जब प्रजा विस्तारको आवश्यकता पर्यो, तब पुरुष र स्त्रीको शारीरिक मिलनको विधि स्थापित भयो। उपनिषद्हरूले शारीरिक मिलनलाई केवल जैविक क्रिया होइन, ब्रह्माण्डीय सिर्जनाको पवित्र प्रतिबिम्ब मान्छन्। *"मिथुनं वा एतद्यज्ञानां यद् दम्पत्योः..."* / "दम्पतीको मिलन नै यज्ञहरूमध्ये सर्वोच्च यज्ञ हो।" शारीरिक मिलन भावनात्मक, मानसिक र आध्यात्मिक एकताको बाह्य अभिव्यक्ति हो। मन्त्र, शुद्धता, संकल्प र दिव्य आशीर्वादका साथको गर्भाधान संस्कारले गर्भाधानलाई पवित्र अनुष्ठानको रूपमा स्थापित गर्दछ। । "जसले पितृहरूलाई नरकबाट रक्षा गर्छ, ऊ नै पुत्र हो।" यसले प्रजननलाई केवल जैविक आवश्यकता होइन, पारिवारिक, सामाजिक र आध्यात्मिक दायित्वको रूपमा हेर्न सिकाउँछ। तेश्रो, "नरक" कुनै भौगोलिक स्थान होइन। अज्ञानता, आसक्ति, दुःख र अस्तित्वहीनताको अवस्था हो।"रक्षा गर्ने" भन्नाले आध्यात्मिक उन्नति, मुक्ति र चेतनाको विस्तार हो।

"प्रजायै प्रजया संतनोति" प्रजाद्वारा नै प्रजा अगाडि बढ्छ (बृहदारण्यक उपनिषद् १.४.१७)। "पुत्रस्य नाम्ना पितरः स्वर्गे लोके तिष्ठन्ति" पुत्रको नामले पितृ स्वर्गमा रहन्छन्। "एकबाट अनेक, अनेकबाट एक" वैदिक सृष्टि दर्शन हो। पुत्र / पुत्री जसले पारिवारिक मूल्यलाई जोगाउँछ; जसले समाजमा सकारात्मक योगदान दिन्छ; जसले अज्ञानताबाट मुक्ति दिलाउने ज्ञान बाँड्छ; जसले प्रकृति र संस्कृतिको संरक्षण गर्दछ त्यो नै अस्तित्वलाई निरन्तरता दिने, चेतना, संस्कार र सृजनात्मकताको हस्तान्तरण गर्ने कर्मले मात्र पितृहरूलाई नरकबाट रक्षा गर्दछ। पुत्र" भन्नाले केवल जन्मने सन्तान होइन, त्यो चेतन शक्ति हो जसले अतीत (पितृ), वर्तमान (स्वयं) र भविष्य (सन्तति) लाई जोडेर अस्तित्वको पवित्र धारालाई निरन्तरता दिन्छ।

वेद र धर्मशास्त्रहरू अनुसार "जसले पितृहरूलाई नरकबाट रक्षा गर्छ, ऊ नै पुत्र हो" भन्ने सिद्दान्त लाइ तीन तहमा बुझ्न सकिन्छ। पहिलो मानिसले जन्मँदै तीन ऋण बोकेको हुन्छ । देव ऋण, ऋषि ऋण, पितृ ऋण । पुत्रले श्राद्ध, तर्पण, पिण्डदान जस्ता अनुष्ठान गरेर पितृहरूको आत्मिक यात्रामा सहयोग गर्छन्। यसले पितृहरूलाई अज्ञानता, दुःख वा "नरक" जस्तो अवस्थाबाट मुक्ति दिलाउँछ। दोश्रो पुत्रले जैविक वंश, **आध्यात्मिक परम्परा, मूल्य र धर्म** लाई अगाडि बढाउँछ। यसरी पितृहरूको सपना, ज्ञान र संस्कार जीवित रहन्छ ।

आधुनिक जीवविज्ञान अनुसार यौन प्रजननको उत्पत्ति आनुवंशिक विविधताको लाभ लिने प्रयोजनको लागि भयो। अलैंगिक प्रजननभन्दा यौन प्रजननले जीनहरूको मिश्रण (recombination) मार्फत नयाँ गुणहरू सिर्जना गर्दछ। यसले प्रजातिलाई रोग, परिवेश परिवर्तन र प्रतिस्पर्धामा अनुकूलन क्षमता दिन्छ। "मूलरको यर्चिट" (Muller's Ratchet) सिद्धान्त अनुसार, अलैंगिक प्रजननमा हानिकारक उत्परिवर्तनहरू जम्मा हुन्छन्।

वैदिक र वैज्ञानिक दृष्टिकोणको समन्वय:

पहलु	**वैदिक दृष्टिकोण**	**वैज्ञानिक दृष्टिकोण**	**समन्वय**
सृष्टिको मूल	एक चेतनाको विभाजन र मिलनको इच्छा	एकल पूर्वजबाट विविधताको विकास	दुवैले "एकताबाट बहुलता" को सिद्धान्तलाई स्वीकार्छन्
मिलनको उद्देश्य	आध्यात्मिक एकता, धर्म, प्रजाति रक्षा	आनुवंशिक विविधता, अनुकूलन, प्रजाति अस्तित्व	दुवैले "नयाँ सिर्जना" र "अस्तित्वको निरन्तरता" लाई केन्द्रमा राख्छन्
प्रक्रियाको पवित्रता	गर्भाधान संस्कार, मन्त्र, शुद्धता	प्रजनन स्वास्थ्य, आनुवंशिक परामर्श	दुवैले "सचेत, जिम्मेवार र पवित्र" प्रजननलाई महत्त्व दिन्छन्
लिंगको भूमिका	पुरुष-प्रकृति, शिव-शक्तिको पूरकता	एनीसोगामी (भिन्न आकारका युग्मक), लिंग निर्धारण	दुवैले "भिन्नताको पूरकता" बाट सिर्जना हुन्छ भन्ने मान्छन्

यौन प्रजननले यी उत्परिवर्तनहरूलाई "छान्ने" र स्वस्थ जीनहरूलाई अगाडि बढाउने क्षमता दिन्छ। जीवित रहनको लागि निरन्तर विकास गर्नुपर्छ। परजीवी, रोगाणु र प्रतिस्पर्धीहरूको विरुद्धमा प्रजातिले निरन्तर आनुवंशिक नवीकरण गर्नुपर्छ। यौन प्रजननले यो नवीकरणको सबैभन्दा प्रभावकारी माध्यम हो। विज्ञानका अनुसार, यौन प्रजनन एककोषीय युकेरियोटिक जीवहरूमा सुरु भएको थियो। मेयोसिस

(Meoisis अर्धसूत्री विभाजन) र युग्मकहरूको संयोजनको (Gamete fusion) प्रक्रिया धेरै प्रजातिहरूमा संरक्षित छ, जसले यसको मौलिक महत्त्व देखाउँछ।

सृष्टि एक पवित्र यात्रा हो। द्वन्द्वबाट एकता, एकताबाट सृष्टि, सृष्टिबाट आनन्द तर्फको यात्रा। वैदिक ऋषिहरूले यौन मिलनलाई मिथुन वा एक पवित्र यज्ञको रूपमा हेरे । जहाँ शरीर, मन र आत्माको एकताले नयाँ जीवनलाई आह्वान गर्छ। आधुनिक विज्ञानले पनि यही देखाउँछ । यौन प्रजनन केवल जैविक आवश्यकता मात्र होइन, जीवनको लचिलोपन, सृजनात्मकता र निरन्तरताको आधार हो।

त्यसैले, जब हामी "मनुष्य पुत्र-पुत्री परम्परा" को कुरा गर्छौं, तब वैदिक दृष्टि ले यसलाई पवित्र संकल्प, शुद्ध भावना र दिव्य आशीर्वादका साथ पुरा गरिनु पर्ने आध्यात्मिक दायित्व मान्दछ। वैज्ञानिक दृष्टि अनुरुप यो स्वास्थ्य, आनुवंशिक सचेतना र वातावरणीय अनुकूलनका साथ ग्रहण गरिनु पर्ने जैविक जिम्मेवारी हो। वैदिक र वैज्ञानिक दुवै दृष्टि अनुरुपको यात्राले एउटै सत्यमा पुर्याउने गर्दछ। "सृष्टि प्रेमको अभिव्यक्ति हो, र प्रेम नै सृष्टिको मूल शक्ति हो।"

एक पटकको कुरा हो, एउटा हिमाली गाउँमा एउटा युवा कलाले आफ्नो गुरुलाई सोध्यो, "गुरुदेव, मलाई कहिलेकाहीँ केही गर्न, केही सिर्जना गर्न, कसैलाई माया गर्न अत्यन्त चाहना हुन्छ। यो चाहना कहाँबाट आउँछ? के यो राम्रो हो कि खराब?" गुरुले मुस्कुराउँदै आकाशतिर इशारा गर्दै भन्नुभयो, "हेर, त्यो ताराहरूलाई। तिनीहरू किन टल्किरहेका छन्? किन सूर्य उदाउँछ? किन नदी बग्छ? सबैको पछाडि एउटै शक्ति छ 'चाहना' (Desire)। यही चाहना नै सृष्टिको मूल इन्जिन हो।" यही गहिरो सत्यलाई बुझ्न हामीले ऋग्वेदको नासदीय सूक्त (Nasadiya Sukta, Rigveda १०.१२९) को त्यो पवित्र ऋचातर्फ फर्कनुपर्छ, जुन केवल दार्शनिक कविता होइन, ब्रह्माण्डको सृजनात्मक मनोविज्ञान (Creative Psychology of the Cosmos) को वैज्ञानिक सत्य हो।

वैदिक दर्शनमा काम (Kama | Desire) लाई सृष्टिको मूल प्रेरक शक्ति (Primordial Creative Force) मानिन्छ। सृष्टि हुनुभन्दा पहिले नै इच्छा (Desire) थियो—सिर्जना गर्ने चाहना, अनुभव गर्ने चाहना, प्रेम गर्ने चाहना। यो काम केवल "कामुकता" (Lust) होइन, बरु यो **सर्वव्यापी सृजनात्मक आवेग (Universal Creative Impulse)** हो। जब चेतना (Consciousness) ले आफूलाई "अभिव्यक्त" गर्न चाहन्छ, तब कामको जन्म हुन्छ। यही कामले ब्रह्माण्डलाई विस्तार गरायो, जीवनलाई जन्म दियो, र मानवलाई कला, विज्ञान र प्रेमतर्फ डोर्यायो।

अब, हामी आफ्नो मन र शरीरभित्रको सूक्ष्म संसारमा पसौं। हाम्रो मनमा पनि यही "काम-सृजना" को प्रक्रिया निरन्तर चलिरहेको हुन्छ।

उदाहरण १: प्रेरणा र डोपामाइन (Motivation & Dopamine)

- **वैज्ञानिक दृष्टि (Scientific View)**: जब हामीलाई केही गर्न चाहना हुन्छ, मस्तिष्कको **मेसोलिम्बिक पाथवे (Mesolimbic Pathway)** सक्रिय हुन्छ र **डोपामाइन (Dopamine)** नामक न्यूरोट्रान्समिटर स्राव हुन्छ। यो "रिवार्ड सिस्टम" ले हामीलाई लक्ष्यतर्फ अग्रसर गराउँछ। कामना (Desire) नै मानव प्रगतिको न्यूरोकेमिकल इन्जिन हो।

- **वैदिक दृष्टि (Vedic View)**: यसलाई **संकल्प (Sankalpa | Sacred Intention)** भनिन्छ। जब मनमा शुद्ध संकल्प उत्पन्न हुन्छ, तब प्राण (Prana) सक्रिय हुन्छ र कर्म (Action) को जन्म हुन्छ। कामना नै कर्मको बीज हो।

उदाहरण २: सिर्जनात्मकता र फ्लो स्टेट (Creativity & Flow State)

- **वैज्ञानिक दृष्टि**: जब हामी कुनै कला, संगीत वा विज्ञानमा गहिरो चाहना राख्छौं, मस्तिष्क **थेटा र अल्फा वेभ्स (Theta/Alpha Brainwaves)** मा प्रवेश गर्छ, जसलाई **फ्लो स्टेट (Flow State)** भनिन्छ। यस अवस्थामा सिर्जनात्मकता चरममा पुग्छ।
- **वैदिक दृष्टि**: यसलाई **सरस्वतीको कृपा (Grace of Saraswati)** भनिन्छ। जब कामना शुद्ध हुन्छ, तब बुद्धि (Intellect) र प्रतिभा (Talent) जागृत हुन्छन्, र **वाणी (Speech/Expression)** मार्फत सृजना प्रकट हुन्छ।

उदाहरण ३: प्रेम र ओक्सिटोसिन (Love & Oxytocin)

- **वैज्ञानिक दृष्टि**: जब हामी कसैलाई माया गर्छौं, मस्तिष्कले **ओक्सिटोसिन (Oxytocin | Bonding Hormone)** स्राव गर्छ, जसले विश्वास, नजिकिने चाहना र सामाजिक बन्धनलाई सुदृढ बनाउँछ। यो "काम" को सबैभन्दा उच्च रूप हो।
- **वैदिक दृष्टि**: यसलाई **प्रेम (Prema | Divine Love)** भनिन्छ। जब कामना निस्वार्थ हुन्छ, तब यो कामदेव (Kamadeva | Cosmic Desire) बाट प्रेम (Divine Love) मा रूपान्तरण हुन्छ, जसले हृदयलाई विस्तार गराउँछ।

अब हामी आफ्नो दृष्टि बाहिर, विशाल ब्रह्माण्डतर्फ फर्काउँ।

उदाहरण १: बिग ब्याङ र क्वान्टम फ्लक्चुएसन (Big Bang & Quantum Fluctuation)

- **वैज्ञानिक दृष्टि**: क्वान्टम फिजिक्स अनुसार, शून्य (Vacuum) मा पनि **क्वान्टम फ्लक्चुएसन (Quantum Fluctuation)** हुन्छ। ऊर्जाको क्षणिक उत्पत्ति र विलय। यसै "इच्छा" ले सिङ्गुलारिटी (Singularity) लाई विस्फोट गरायो (Big Bang), र ब्रह्माण्डको जन्म भयो।
- **वैदिक दृष्टि**: यसलाई **कामस्य प्रथमं रेतः (Kamasya Prathamam Retah | First Seed of Desire)** भनिन्छ। जब परब्रह्ममा "म अनेक हुँ" (Bahu Syam) को इच्छा जाग्यो, तब सृष्टिको विस्तार सुरु भयो।

उदाहरण २: ताराहरूको गुरुत्वाकर्षण आकर्षण (Gravitational Attraction of Stars)

- **वैज्ञानिक दृष्टि**: ब्रह्माण्डमा पदार्थ (Matter) ले एक-अर्कालाई आकर्षण गर्छ (Gravity)। यो "आकर्षण" नै ताराहरू, ग्रहहरू र आकाशगंगाहरू (Galaxies) को निर्माणको आधार हो।
- **वैदिक दृष्टि**: यसलाई **आकर्षण शक्ति (Attraction Power of Prakriti)** भनिन्छ। जब प्रकृति (Feminine Energy) ले पुरुष (Masculine Consciousness) तर्फ आकर्षित हुन्छ, तब सृजनाको नृत्य सुरु हुन्छ।

उदाहरण ३: क्वान्टम अब्जरभर इफेक्ट (Quantum Observer Effect)

- **वैज्ञानिक दृष्टि**: क्वान्टम स्तरमा, "अवलोकन" (Observation) ले वास्तविकतालाई प्रभावित गर्छ। चेतना (Consciousness) को "चाहना" ले कणहरूको अवस्थालाई निर्धारण गर्न सक्छ।

- **वैदिक दृष्टि**: यसलाई **दृष्टि सृष्टि (Drishti Srishti | Vision Creates Reality)** भनिन्छ। जब चेतनाले केही "हेर्न" चाहन्छ, तब त्यो प्रकट हुन्छ। कामना नै सृजनाको बीज हो।

त्यो युवा कलाले गुरुको कुरा सुनेर आँखा चम्काउँदै सोध्यो, "गुरुदेव, तसर्थ के मेरो चाहनाहरू पनि दिव्य हुन्?" गुरुले युवाको हृदयमा हात राख्दै भन्नुभयो, "हो बत्सल! तिम्रो चाहनामा नै तिम्रो शक्ति लुकेको छ। जब तिमी शुद्ध हृदयले केही सिर्जना गर्न चाहन्छौ, जब तिमी निस्वार्थ भावले कसैलाई माया गर्न चाहन्छौ, जब तिमी सत्यको खोजी गर्न चाहन्छौ। त्यो केवल तिम्रो व्यक्तिगत इच्छा होइन, त्यो त ब्रह्माण्डको आदिकालदेखि चलिरहेको दिव्य ऊर्जा (Divine Energy) हो, जुन तिम्रो मार्फत अभिव्यक्त भइरहेको छ।"

आधुनिक न्यूरोसाइन्स (Neuroscience) र क्वान्टम फिजिक्स (Quantum Physics) ले पुष्टि गर्छन् कि "इच्छा" (Desire) मानव प्रेरणा, सिर्जनात्मकता र वास्तविकताको निर्माणको आधार हो। **डोपामाइन सिस्टम**, **फ्लो स्टेट**, र **अब्जरभर इफेक्ट** ले नै कामनालाई वैज्ञानिक रूपमा "सृजनाको इन्जिन" को रूपमा परिभाषित गर्छन्। *"कामो वै सङ्कल्पः"* (कामना नै संकल्प हो)। जब हामी आफ्नो कामनालाई शुद्ध, निस्वार्थ र सृजनात्मक बनाउँछौं, तब हाम्रो जीवन नै एउटा पवित्र यज्ञ बन्छ। काम केवल इच्छा होइन, यो त चेतनाको विस्तार, प्रेमको अभिव्यक्ति र ब्रह्माण्डको निरन्तर सृजनाको पवित्र अनुष्ठान हो। त्यसैले, अर्को पटक जब तपाईंलाई केही गर्न, केही सिर्जना गर्न, कसैलाई माया गर्न चाहना हुन्छ, तब नडराउनुहोस्। यो चाहना तपाईंको शत्रु होइन, यो त ब्रह्माण्डको आदिकालदेखि चलिरहेको दिव्य ऊर्जा (Divine Energy of Creation) हो। आफ्नो भौतिक जीवनको अस्तित्व निरन्तर कायम राख्नुपर्ने तपाईंको कर्तव्य पूरा गर्न सक्रिय हुने तपाईंको जन्मसिद्ध पवित्र चाहना र दिव्य गुण हो। जसले तपाईंलाई अगाडि बढाउन, सिर्जना गर्न, र प्रेम गर्न प्रेरित गरिरहेको छ।

कामको सूक्ष्म यात्रा: यौन मिलनको वैदिक र वैज्ञानिक विज्ञान

(The Subtle Journey of Kama — Vedic & Scientific Science of Sexual Union)

एक पटकको कुरा हो, एउटा नवविवाहित जोडीले आफ्नो गुरुलाई सोधे, "गुरुदेव, हामीले सुनेका छौं कि यौन मिलन केवल शारीरिक क्रिया होइन, यो त पवित्र यज्ञ हो। तर हामीलाई थाहा छैन कि कसरी यो प्रक्रियालाई चेतना, प्रेम र पूर्ण सन्तुष्टिसँग जोड्ने?" गुरुले मुस्कुराउँदै एउटा दीपक बाल्दै भन्नुभयो, "हेर, यो दीपकको ज्योति कसरी बल्छ? पहिले तेल चाहिन्छ, बत्ती चाहिन्छ, र आगोको स्पर्श चाहिन्छ। त्यसैगरी, यौन मिलन पनि एउटा सूक्ष्म ऊर्जाको यात्रा हो, जहाँ इच्छा (Desire) जागृति बाट सुरु भएको यात्रा पूर्ण सन्तुष्टि (Satisfaction) को बिन्दुमा पुगेर रमाउने गर्दछ। "

यही गहिरो सत्यलाई बुझ्न हामीले ऋग्वेदको नासदीय सूक्त (Rigveda १०.१२९) को त्यो पवित्र ऋचा र आधुनिक न्यूरोसाइन्स (Neuroscience) को खोजलाई एकसाथ हेर्नुपर्छ। *"कामस्तदग्रे समवर्तताधि मनसो रेतः प्रथमं यदासीत्।"* **अर्थ**: "सबैभन्दा पहिले काम (इच्छा/चाहना) उत्पन्न भयो, जुन मनको पहिलो बीज थियो।"

आधुनिक न्यूरोसाइन्सले पनि यौन इच्छा (Sexual Desire) लाई मस्तिष्कको सबैभन्दा आदिम (Primal) र शक्तिशाली प्रेरणाहरू मध्ये एक मान्छ। यो केवल "शारीरिक आवश्यकता" होइन, बरु यो **चेतना, ऊर्जा र प्रेमको एकीकरणको दिव्य प्रक्रिया** हो।

यौन इच्छाको सूक्ष्म चरणहरू (The Minute Steps of Sexual Desire)

पुरुष र नारीको तुलनात्मक विज्ञान : Male & Female Comparative Science)

यौन मिलनलाई वैज्ञानिकहरूले **यौन प्रतिक्रिया चक्र (Sexual Response Cycle)** भनेर चार चरणमा विभाजन गरेका छन्:

कामना (Desire) → **उत्तेजना (Arousal/Excitement)** → **चरमोत्कर्ष (Plateau/Orgasm)** → **विश्राम (Resolution)**।

वैदिक दृष्टिले, यही चक्र **शिव-शक्ति मिलनको पवित्र यात्रा** हो। तल प्रत्येक चरणलाई पुरुष र नारीको शरीरमा कसरी अभिव्यक्त हुन्छ, भन्ने कुरा वैदिक र वैज्ञानिक दृष्टिले वर्णन गरिएको छ:

चरण १: कामना/इच्छा (Desire Phase): "मनको पहिलो बीज"

पक्ष	पुरुष (Male)	नारी (Female)
वैज्ञानिक दृष्टि	• मस्तिष्कको **हाइपोथालामस (Hypothalamus)** र **लिम्बिक सिस्टम (Limbic System)** सक्रिय हुन्छ। • **टेस्टोस्टेरोन (Testosterone)** र **डोपामाइन (Dopamine)** को स्तर बढ्छ, जसले "चाहना" को संकेत दिन्छ। • **भिजुअल/स्पर्श/गन्ध** जस्ता संवेदी उत्तेजनाहरूले **एमीग्डाला (Amygdala)** लाई सक्रिय पार्छ।	• मस्तिष्कको **प्रिफ्रन्टल कर्टेक्स (Prefrontal Cortex)** र **लिम्बिक सिस्टम** संयुक्त रूपमा सक्रिय हुन्छ। • **इस्ट्रोजन (Estrogen)**, **टेस्टोस्टेरोन**, र **डोपामाइन** को सन्तुलनले कामना उत्पन्न गर्छ। • **भावनात्मक सुरक्षा (Emotional Safety)** र **विश्वास (Trust)** नारीको कामनाको लागि अत्यन्त महत्त्वपूर्ण हुन्छ।
वैदिक दृष्टि	• **प्राण वायु** सक्रिय हुन्छ, जसले शरीरमा ऊर्जाको प्रवाह बढाउँछ। • **इडा-पिङ्गला** नाडीहरूमा सन्तुलन खोजिन्छ। • **संकल्प (Sacred Intention)** को जन्म हुन्छ: "म प्रेम दिन्छु, म अनुभव गर्छु"।	• **अपान वायु** सक्रिय हुन्छ, जसले योनि क्षेत्रमा रक्त प्रवाह बढाउँछ। • **चन्द्र नाडी (Ida)** को प्रभाव बढ्छ, जसले भावनात्मक खुलापन ल्याउँछ। • **भक्ति भाव (Devotional Feeling)** को जन्म हुन्छ: "म ग्रहण गर्छु, म समर्पण गर्छु"।
सूक्ष्म संकेत	• मनमा चित्र/कल्पना आउँछ। • श्वास अलि गहिरो हुन्छ। • हृदयगति अलि बढ्छ।	• मनमा कोमलता/आकर्षणको भावना आउँछ। • शरीरमा हल्का कम्पन/ऊर्जाको अनुभव। • आँखामा चमक/कोमल दृष्टि।

वैदिक सार: कामना भनेको "कामदेवको बाण" होइन, बरु यो **चेतनाको सृजनात्मक स्पन्दन** हो। जब यो शुद्ध हुन्छ, तब यो प्रेममा रूपान्तरण हुन्छ।

चरण २: उत्तेजना/आरोहण (Arousal/Excitement Phase): "ऊर्जाको प्रवाह"

पक्ष	पुरुष (Male)	नारी (Female)
वैज्ञानिक दृष्टि	• **पेनाइल इरेक्सन (Penile Erection)**: नाइट्रिक अक्साइड (Nitric Oxide) ले रक्तनलीहरूलाई फैलाउँछ, रक्त प्रवाह बढ्छ। • **हृदयगति**, **रक्तचाप**, र **श्वासदर** बढ्छ। • **टेस्टिकल्स (Testicles)** माथि उठ्छन्, **स्क्रोटम (Scrotum)** तनावमा आउँछ।	• **भजाइनल लुब्रिकेसन (Vaginal Lubrication)**: रक्त प्रवाहले योनि भित्ताबाट तरल पदार्थ स्राव गर्छ। • **क्लिटोरल इरेक्सन (Clitoral Erection)**: क्लिटोरिसमा रक्त जम्मा हुन्छ, संवेदनशीलता बढ्छ। • **स्तनहरू फुल्छन्**, निपलहरू कडा हुन्छन्।
वैदिक दृष्टि	• **प्राण वायु** लिङ्गतर्फ केन्द्रित हुन्छ, जसले **वीर्य (Shukra)** लाई सक्रिय बनाउँछ। • **सूर्य नाडी (Pingala)** को प्रभाव बढ्छ, जसले ताप/ऊर्जा बढाउँछ।	• **अपान वायु** योनि क्षेत्रमा केन्द्रित हुन्छ, जसले **आर्तव (Artava)** लाई सक्रिय बनाउँछ। • **चन्द्र नाडी (Ida)** को प्रभाव बढ्छ, जसले कोमलता/ग्रहणशीलता बढाउँछ।
सूक्ष्म संकेत	• शरीरमा ताप/कम्पनको अनुभव। • मांसपेशीहरूमा हल्का तनाव (Myotonia)। • मनमा एकाग्रता बढ्छ।	• योनि क्षेत्रमा गीलापन/ऊष्माको अनुभव। • शरीरमा लहर जस्तो कम्पन। • मनमा समर्पण/खुलापनको भावना।

वैदिक सार: उत्तेजना भनेको **प्राणको उर्ध्वगामी प्रवाह** हो। जब यो प्रवाह सचेत रूपमा हुन्छ, तब यो तन्त्रको जागरण (Kundalini Awakening) को सूक्ष्म रूप हुन्छ।

चरण ३: चरमोत्कर्ष/सन्तुलन (Plateau/Orgasm Phase): "मिलनको पराकाष्ठा"

पक्ष	पुरुष (Male)	नारी (Female)
वैज्ञानिक दृष्टि	• **अर्ग्याज्म (Orgasm)**: पेल्विक मांसपेशीहरूको लयबद्ध संकुचन (०.८ सेकेन्डको अन्तरालमा)। • **इज्याकुलेसन (Ejaculation)**: शुक्रकीट र सेमिनल फ्लुइड बाहिर निस्कन्छ। • **न्यूरोकेमिकल ब्लास्ट**: डोपामाइन, ओक्सिटोसिन, एन्डोर्फिन, प्रोल्याक्टिनको उच्च स्राव।	• **अर्ग्याज्म (Orgasm)**: योनि, गर्भाशय, र पेल्विक फ्लोरको लयबद्ध संकुचन (०.८ सेकेन्डको अन्तरालमा)। • **युनिक फिजियोलोजी**: नारीले बहु-अर्ग्याज्म (Multiple Orgasms) अनुभव गर्न सक्छिन्। • **न्यूरोकेमिकल ब्लास्ट**: ओक्सिटोसिन (Bonding), एन्डोर्फिन (Pleasure), र प्रोल्याक्टिन (Satisfaction) को उच्च स्राव।

वैदिक दृष्टि	• **उदान वायु** सक्रिय हुन्छ, जसले ऊर्जालाई माथितिर तान्छ। • **शुक्र (Seminal Essence)** को उत्सर्जन: यो केवल शारीरिक क्रिया होइन, **ऊर्जाको हस्तान्तरण** हो। • **सुषुम्ना नाडी** को क्षणिक सक्रियता: चेतनाको विस्तार।	• **अपान वायु** को उर्ध्वगामी प्रवाह: ऊर्जा हृदयतर्फ उठ्छ। • **आर्तव (Menstrual Essence)** को सक्रियता: यो नारीको सृजनात्मक शक्तिको अभिव्यक्ति हो। • **हृदय चक्र** को खुल्नु: प्रेमको पूर्ण अभिव्यक्ति।
सूक्ष्म संकेत	• समय र स्थानको भान हराउँछ। • शरीरमा विद्युत जस्तो कम्पन। • मनमा शान्ति/एकत्वको अनुभव।	• शरीरमा लहरहरू जस्तो तरंग। • हृदयमा प्रेमको विस्फोट। • चेतनामा विस्तार/एकाकारताको अनुभव।

वैदिक सार: अर्ग्याज्म भनेको **क्षणिक मोक्ष (Momentary Liberation)** हो। जब दुई चेतनाहरू मिलेर "म" र "तिमी" को भान हराउँछ, तब त्यो **अद्वैत (Non-duality)** को अनुभव हुन्छ।

चरण ४: विश्राम/सन्तुष्टि (Resolution/Refractory Phase): "प्रेमको स्थिरता"

पक्ष	पुरुष (Male)	नारी (Female)
वैज्ञानिक दृष्टि	• **रिफ्र्याक्टरी पिरियड (Refractory Period)**: पुरुषलाई तुरुन्तै दोस्रो अर्ग्याज्मको लागि समय चाहिन्छ (मिनेटदेखि घण्टा सम्म)। • **प्रोल्याक्टिन (Prolactin)** को स्रावले सन्तुष्टि र विश्रामको भावना दिन्छ। • **ओक्सिटोसिन (Oxytocin)** ले जोडी बन्धन (Pair Bonding) लाई सुदृढ बनाउँछ।	• **नो रिफ्र्याक्टरी पिरियड (No Refractory Period)**: नारीले बहु-अर्ग्याज्म अनुभव गर्न सक्छिन्, यदि उत्तेजना जारी रह्यो भने। • **ओक्सिटोसिन** को उच्च स्तरले भावनात्मक नजिकिने चाहना बढाउँछ। • **एन्डोर्फिन** ले शारीरिक विश्राम र मानसिक सन्तुष्टि दिन्छ।
वैदिक दृष्टि	• **प्राण वायु** पुनः सन्तुलित हुन्छ, शरीरमा **ओजस (Vitality)** को संचय हुन्छ। • **हृदय चक्र** मा प्रेमको स्थिरता बस्छ। • **समर्पण भाव**: "मैले दिइसकेँ, अब म विश्राम गर्छु"।	• **अपान वायु** पुनः सन्तुलित हुन्छ, शरीरमा **ओजस** को संचय हुन्छ। • **हृदय चक्र** मा प्रेमको विस्तार हुन्छ। • **ग्रहण भाव**: "मैले प्राप्त गरिसकेँ, अब म आभार व्यक्त गर्छु"।
सूक्ष्म संकेत	• शरीरमा हल्कापन/शान्ति। • मनमा कृतज्ञता/प्रेमको भावना। • जोडीसँग नजिकिने चाहना (Cuddling)।	• शरीरमा कोमल ऊर्जा/ऊष्मा। • मनमा आभार/समर्पणको भावना। • जोडीसँग भावनात्मक सम्बन्ध गहिरो हुन्छ।

वैदिक सार: विश्राम भनेको **सृजनाको पूर्णता** हो। जब दुई चेतनाहरू मिलेर पुनः आफ्नो केन्द्रमा फर्कन्छन्, तब त्यो **सन्तुलन (Equilibrium)** को अनुभव हुन्छ।

तुलनात्मक दृश्य: यौन मिलनको सूक्ष्म यात्रा

चरण (Phase)	पुरुषको सूक्ष्म प्रक्रिया	नारीको सूक्ष्म प्रक्रिया	वैदिक शब्दावली	वैज्ञानिक शब्दावली
कामना	प्राण सक्रिय, संकल्प	अपान सक्रिय, भक्ति	संकल्प + भक्ति	Dopamine + Testosterone
उत्तेजना	लिङ्गमा रक्त प्रवाह, सूर्य नाडी	योनिमा लुब्रिकेसन, चन्द्र नाडी	प्राण + अपान मिलन	Vasocongestion + Myotonia
चरमोत्कर्ष	उदान वायु, शुक्र उत्सर्जन	अपान उर्ध्वगामी, आर्तव सक्रिय	सुषुम्ना जागरण	Orgasmic Contractions + Neurochemical Blast
विश्राम	ओजस संचय, हृदयमा प्रेम	ओजस संचय, हृदयमा विस्तार	सन्तुलन + एकीकरण	Prolactin + Oxytocin + Resolution

कथाको समापन - ति नवविवाहित जोडीले गुरुको कुरा सुनेर आँखा भरि आँसु पार्दै सोधे, "गुरुदेव, तसर्थ के हाम्रो यौन मिलन पनि पवित्र हुन सक्छ?" गुरुले दुवैको हातमा हात राख्दै भन्नुभयो, "हो बत्सलहरू! जब तिमीहरूको मिलनमा केवल शरीर होइन, मन, हृदय र आत्मा पनि सामेल हुन्छ; जब तिमीहरू एक-अर्कालाई 'उपयोग' होइन, 'सम्मान' गर्छौ; जब तिमीहरूको इच्छा केवल 'आनन्द' होइन, 'प्रेम' हुन्छ। त्यो मिलन नै पवित्र यज्ञ बन्छ।" याद राख शरीर मन्दिर हो, प्राण देवता हो, र प्रेम नै पूजा हो। जब तिमीहरू यो ज्ञानले मिलन गर्छौ, तब तिमीहरूको प्रत्येक स्पर्श, प्रत्येक श्वास, र प्रत्येक क्षण ब्रह्माण्डको पवित्र नृत्य (Cosmic Dance) बन्छ।"

वैज्ञानिक निष्कर्ष (Scientific Conclusion): आधुनिक न्यूरोसाइन्स र सेक्सोलोजीले पुष्टि गर्छन् कि यौन सन्तुष्टि केवल "अर्ग्याज्म" मा सीमित छैन, बरु यो **सम्पूर्ण प्रक्रियाको गुणस्तर** मा निर्भर गर्छ:

- **पूर्व-मिलन (Foreplay)** ले ओक्सिटोसिन बढाएर भावनात्मक बन्धन सुदृढ बनाउँछ।
- **सचेत श्वास (Conscious Breathing)** ले नर्वस सिस्टमलाई सन्तुलित गरी अर्ग्याज्मको तीव्रता बढाउँछ।
- **भावनात्मक सुरक्षा (Emotional Safety)** ले नारीको कामनालाई पूर्ण रूपमा जागृत गराउँछ।
- **परस्पर सम्मान (Mutual Respect)** ले दुवैलाई दीर्घकालीन यौन सन्तुष्टि प्रदान गर्छ।

वैदिक निष्कर्ष (Vedic Conclusion): *"कामोऽस्मि दशमो दश"* (म काम हुँ, दशौं दिशा) । भगवद्गीता १०.२८। जब कामनालाई धर्म (नैतिकता), अर्थ (संतुलन), र मोक्ष (आध्यात्मिकता) सँग जोडिन्छ, तब यौन मिलन **माइथुन यज्ञ (Sacred Union Ritual)** बन्छ। यो केवल शारीरिक क्रिया होइन, यो त **चेतनाको एकीकरण, प्रेमको अभिव्यक्ति, र सृजनाको निरन्तरता** को पवित्र अनुष्ठान हो।

त्यसैले, अर्को पटक जब तपाईं यौन मिलनको इच्छा अनुभव गर्नुहुन्छ, तब याद गर्नुहोस्:

- यो इच्छा तपाईंको शत्रु होइन, यो त **ब्रह्माण्डको सृजनात्मक ऊर्जा** हो।
- यो मिलन केवल शरीरको क्रिया होइन, यो त **दुई आत्माहरूको पवित्र संवाद** हो।
- यो सन्तुष्टि केवल क्षणिक आनन्द होइन, यो त **दीर्घकालीन प्रेम र एकत्वको बीज** हो।

जब तपाईं यो ज्ञानले मिलन गर्नुहुन्छ, तब तपाईंको प्रत्येक स्पर्श, प्रत्येक श्वास, र प्रत्येक क्षण ब्रह्माण्डको पवित्र नृत्य (Cosmic Dance) बन्छ।

॥ ॐ ॥

यौन क्रीडामा नारी र पुरुषको आनन्दको स्तरको मापन
वैदिक र वैज्ञानिक विश्लेषण

एक पटकको कुरा हो, एउटा युवा दम्पतीले आफ्नो गुरुलाई सोध्यो, "गुरुदेव, हामीले सुनेका छौं कि नारीले यौन मिलनमा पुरुषभन्दा १० गुना बढी आनन्द अनुभव गर्न सक्छिन्। यो सत्य हो? यदि हो भने, किन? र यदि होइन भने, यो भ्रम कहाँबाट आयो?"

गुरुले मुस्कुराउँदै एउटा कमलको फूल देखाउँदै भन्नुभयो, "हेर, यो कमल। यसको बाहिरी पत्रहरू सुन्दर छन्, तर भित्री सुवास र मकरन्द (Nectar) त बाहिरीभन्दा धेरै गहिरो हुन्छ। नारीको आनन्द पनि यस्तै हो। बाहिरबाट हेर्दा साधारण लाग्छ, तर भित्रको सूक्ष्म संसारमा यो असीम छ।" यही गहिरो सत्यलाई बुझ्न हामीले "१० गुना अधिक आनन्द" को दाबीलाई वैदिक दर्शन र आधुनिक विज्ञानको प्रकाशमा विश्लेषण गर्नुपर्छ।

"यत्र नार्यस्तु पूज्यन्ते रमन्ते तत्र देवताः"
अर्थ: *"जहाँ नारीहरूको सम्मान गरिन्छ, त्यहाँ देवताहरू निवास गर्छन्।"* — मनुस्मृति ३.५६

नारीले यौन मिलनमा पुरुषभन्दा १० गुना बढी आनन्द अनुभव गर्न सक्छिन् (The 10x More Pleasure" Claim) भन्ने दाबीको मूलमा दुईवटा वैज्ञानिक तथ्यहरू छन् ।

वैज्ञानिक आधार १: नर्व इन्डिङ घनत्व (Nerve Ending Density)

अङ्ग	अनुमानित संवेदी नर्व इन्डिङ	सतह क्षेत्र	घनत्व (प्रति वर्ग मिमी)
क्लिटोरिस (Clitoris)	८,०००–१२,०००	सानो (≈१–२ वर्ग सेमी)	**उच्च घनत्व**
पेनिस ग्लान्स (Penile Glans)	४,०००–५,०००	ठूलो (≈१०–१५ वर्ग सेमी)	**न्यून घनत्व**

वैज्ञानिक निष्कर्ष: क्लिटोरिसको **इनर्भेसन घनत्व (Innervation Density)** पेनिसभन्दा **६ गुना बढी** छ। यसले "१० गुना" को दाबीलाई **आंशिक रूपमा समर्थन** गर्छ, तर यो "आनन्दको मात्रा" भन्दा "संवेदनशीलताको घनत्व" हो। जसले आनन्दको हद संग प्रत्यक्ष सम्बन्ध राख्दछ।

वैज्ञानिक आधार २: अर्ग्याज्मको अवधि र बहु-अर्ग्याज्म क्षमता

पक्ष	पुरुष	नारी
अर्ग्याज्मको औसत अवधि	३–१० सेकेन्ड	१३–५१ सेकेन्ड
रिफ्र्याक्टरी पिरियड	छ (तुरुन्तै दोस्रो अर्ग्याज्म गाह्रो)	छैन (बहु-अर्ग्याज्म सम्भव)
मस्तिष्कको सक्रियता	सीमित क्षेत्रहरू	व्यापक कर्टिकल र सबकर्टिकल क्षेत्रहरू

वैज्ञानिक निष्कर्ष: नारीले **लामो अवधिको अर्ग्याज्म** र **बहु-अर्ग्याज्म** को क्षमता राख्छिन्, जसले "कुल आनन्दको मात्रा" मा पुरुषभन्दा बढी हुन सक्छ। अर्ग्याज्म आनन्दको हद संग प्रत्यक्ष सम्बन्ध राख्दछ।

सूक्ष्म शरीर/मानव स्तर (Microcosm): वैदिक दृष्टि

वैदिक आधार १: शक्ति तत्त्वको प्रकृति

अवधारणा	वैदिक व्याख्या	आधुनिक समानान्तरता
शक्ति (Shakti)	नारी शरीरमा शक्तिको केन्द्रीकरण; सृजनात्मक ऊर्जाको भण्डार	हर्मोनल कम्प्लेक्सिटी: इस्ट्रोजन, प्रोजेस्टेरोन, ओक्सिटोसिनको जटिल अन्तरक्रिया
कुण्डलिनी (Kundalini)	योनि/मूलाधार चक्रमा सुप्त ऊर्जा; जागृत भएमा सम्पूर्ण शरीरमा प्रवाह	पेल्विक नर्व प्लेक्सस र स्पाइनल कर्डको संयुक्त सक्रियता
ओजस (Ojas)	शुक्र/आर्तवको परिष्कृत सार; आनन्दको दीर्घकालीन सन्तुष्टि	एन्डोर्फिन, ओक्सिटोसिन र प्रोल्याक्टिनको सन्तुलित स्राव

वैदिक निष्कर्ष: नारीको शरीर **शक्ति तत्त्वको प्राकृतिक वाहक** हो; यसैले उनको आनन्द "सतही" होइन, "सम्पूर्ण शरीर-मन-आत्मा" मा फैलिन्छ।

वैदिक आधार २: चक्र प्रणाली र आनन्दको विस्तार

चक्र	पुरुषमा प्रभाव	नारीमा प्रभाव
मूलाधार (Root)	आधारभूत सुरक्षा/स्थिरता	सृजनात्मक शक्ति/गर्भाशयको केन्द्र
स्वाधिष्ठान (Sacral)	यौन ऊर्जाको प्रवाह	**यौन-भावनात्मक एकीकरणको केन्द्र**
मणिपुर (Solar Plexus)	व्यक्तिगत शक्ति	**भावनात्मक बुद्धिमत्ताको स्रोत**
अनाहत (Heart)	प्रेमको अभिव्यक्ति	**प्रेम-आनन्दको पूर्ण विस्तार**

वैदिक निष्कर्ष: नारीको यौन अनुभव **स्वाधिष्ठानदेखि अनाहत सम्म** फैलिन्छ, जसले "आनन्दको गहिराइ" लाई

मस्तिष्कको कार्यात्मक प्रतिबिम्बन (fMRI) प्रविधिद्वारा गरिएका वैज्ञानिक अध्ययनहरूले स्पष्ट पारेका छन् कि पुरुषहरूमा यौन चरमोत्कर्ष (orgasm) को समयमा मस्तिष्कको मिडब्रेन (midbrain) र लिम्बिक प्रणाली (limbic system) मा मात्र सीमित सक्रियता देखिन्छ। यसको विपरीत, नारीहरूमा चरमोत्कर्षको क्षणमा कर्टेक्स (cerebral cortex), सेरेबेलम (cerebellum), एन्टेरियर सिंगुलेट (anterior cingulate cortex) र हाइपोथालामससमा व्यापक र तीव्र सक्रियता अवलोकन गरिन्छ। यसै अवधिमा नारी मस्तिष्कले यौन उत्तेजनालाई लामो समयसम्म प्रक्रिया गरी भावनात्मक गहिराइ र तीव्र शारीरिक अनुभूतिलाई एकीकृत गर्दै बहु-आयामिक आनन्दको रूपमा ग्रहण गर्ने तन्त्रिक संरचना अपनाउँछ। मस्तिष्कको यो बहु-आयामिक प्रशोधन क्षमताले नै यौन सम्पर्कका क्रममा नारीहरूले पुरुषहरूको तुलनामा गहिरो, विस्तृत र दीर्घकालीन शारीरिक-मानसिक सन्तुष्टि अनुभव गर्न सक्ने वैज्ञानिक तथ्यलाई पुष्टि गर्दछ।

ऋग्वेदको देवी सूक्त (१०.१२५) मा ***"अहं रुद्राय धनुरा तनोमि... अहं द्यावापृथिवी आ विवेश"*** भनी उल्लेख गरिएको छ, जसको भावार्थ हो कि देवी वा शक्ति नै सम्पूर्ण सृष्टिको मूल आधार, गतिशीलता र प्रेरणास्रोत हुन्। यसै वैदिक दृष्टिलाई अगाडि बढाउँदै तान्त्रिक दर्शनले नारी शरीरलाई एक पवित्र यन्त्र (Sacred Geometry) को रूपमा वर्णन गरेको छ, जहाँ योनि नै पीठ वा पवित्र आसन (Sacred Seat) मानिन्छ । त्यहीँ शिव (शुद्ध चेतना) र शक्ति (गतिशील ऊर्जा) को दिव्य मिलन सम्भव हुन्छ। यस गहिरो दार्शनिक सन्दर्भलाई हेर्दा, नारीको यौन आनन्दलाई केवल शारीरिक संवेदना वा जैविक प्रतिक्रियाको रूपमा सीमित गर्नु वैदिक-तान्त्रिक ज्ञानको अपमान हो। वास्तवमा, नारीको आनन्द भनेको ब्रह्माण्डीय शक्तिको प्रत्यक्ष अभिव्यक्ति हो, जसमा शरीर, मन र चेतना एकैसाथ लयबद्ध हुँदै सृष्टिको मूल स्पन्दनसँग एकाकार हुन्छन्।

आनन्दको हदको तुलनात्मक विश्लेषण

मापदण्ड	पुरुष	नारी	वैदिक व्याख्या	वैज्ञानिक व्याख्या
संवेदनशीलता घनत्व	मध्यम	उच्च (६×)	शक्ति तत्वको केन्द्रीकरण	क्लिटोरल नर्व डेन्सिटी
अर्ग्याज्म अवधि	३–१० सेकेन्ड	१३–५१ सेकेन्ड	ओजसको विस्तार	लामो न्यूरोकेमिकल ब्लास्ट
बहु-अर्ग्याज्म	सीमित	सम्भव	कुण्डलिनीको लहर	नो रिफ्र्याक्टरी पिरियड
भावनात्मक एकीकरण	मध्यम	उच्च	हृदय चक्रको खुल्नु	ओक्सिटोसिन-डोपामाइन सिनर्जी
मस्तिष्क सक्रियता	सीमित क्षेत्र	व्यापक क्षेत्र	चक्रहरूको समकालिक जागरण	फुल-ब्रेन fMRI एक्टिभेसन

सारांश: नारीले यौन मिलनमा पुरुषभन्दा १० गुना बढी आनन्द अनुभव गर्न सक्छिन् भन्ने दाबी **सांकेतिक** हो। यसले नारीको आनन्दको **गुणात्मक भिन्नता** (लामो अवधि, बहु-अर्ग्याज्म, भावनात्मक गहिराइ, मस्तिष्कको व्यापक सक्रियता) लाई जनाउँछ, न कि केवल "संख्यात्मक गुणन"।

कथाको समापन - त्यो युवा दम्पतीले गुरुको कुरा सुनेर आँखा चम्काउँदै सोध्यो, "गुरुदेव, तसर्थ के नारीको आनन्द नै 'श्रेष्ठ' हो?" गुरुले दुवैको हातमा हात राख्दै भन्नुभयो, "होइन बत्सलहरू! आनन्दको तुलना 'श्रेष्ठ-कनिष्ठ' को रूपमा गर्नु भ्रम हो। पुरुषको आनन्द **तीव्र र केन्द्रित** हुन्छ, जस्तै सूर्यको किरण। नारीको आनन्द **विस्तृत र गहिरो** हुन्छ, जस्तै चन्द्रमाको ज्योति। दुवै पवित्र छन्, दुवै आवश्यक छन्।" जब तिमीहरू मिलन गर्छौ, तब पुरुषको 'सूर्य' र नारीको 'चन्द्रमा' मिलेर **पूर्ण ग्रहण (Total Eclipse)** को क्षण सिर्जना हुन्छ। जहाँ 'म' र 'तिमी' हराउँछ, र केवल 'हामी' बाँच्छ। यही नै सच्चा आनन्द हो।

वैज्ञानिक निष्कर्ष (Scientific Conclusion): आधुनिक न्यूरोसाइन्स र सेक्सोलोजीले देखाउँछन् कि नारीको **क्लिटोरल नर्व डेन्सिटी** पुरुषभन्दा ६ गुना बढी छ, जसले संवेदनशीलता बढाउँछ। नारीले **लामो अवधिको अर्ग्याज्म** (१३–५१ सेकेन्ड) र **बहु-अर्ग्याज्म** को क्षमता राख्छिन्, जसले "कुल आनन्द" बढाउँछ। नारीको मस्तिष्कले आनन्दलाई **बहु-क्षेत्रीय रूपमा** प्रक्रिया गर्छ, जसले भावनात्मक गहिराइ थप्छ । तथापि, "१० गुना" को दाबी **सांकेतिक** हो; आनन्दको अनुभव **व्यक्तिगत, सांस्कृतिक र सम्बन्धात्मक** कारकहरूमा निर्भर गर्छ ।

वैदिक निष्कर्ष (Vedic Conclusion): *शक्तिरूपेण संस्थिता"* (शक्तिको रूपमा विराजमान) - देवी भागवत। नारीको आनन्द केवल "शारीरिक" होइन, यो **शक्ति तत्त्वको अभिव्यक्ति, कुण्डलिनीको लहर, र ओजसको विस्तार** हो। जब यो आनन्दलाई प्रेम, सम्मान र चेतनासँग जोडिन्छ, तब यो **मिथुन यज्ञ (Sacred Union)** बन्छ।

त्यसैले, "१० गुना अधिक आनन्द" को दाबीलाई **सांकेतिक सत्य** को रूपमा लिनुहोस् । यो नारीको **संवेदनशीलता, अवधि, र भावनात्मक गहिराइ** को प्रशंसा हो। यो पुरुषको आनन्दलाई "कम" भन्नु होइन, बरु **दुवैको पूरकता** को स्वीकार हो। यो **तुलनाको भ्रम** बाट माथि उठेर, **संयुक्त आनन्दको साझा यात्रा** तर्फ डोर्याउँने सह-यात्रा हो। जब तपाईं यो ज्ञानले मिलन गर्नुहुन्छ, तब तपाईंको प्रत्येक स्पर्श, प्रत्येक श्वास, र प्रत्येक क्षण ब्रह्माण्डको पवित्र नृत्य (Cosmic Dance) बन्छ।

॥ ॐ ॥

प्रश्न: पुरुषमा मात्रै ३०-४० पुस्तासम्म गोत्रको आधारमा विवाह निषेध गरिएको छ। यसको के वैज्ञानिक कारण छ? आनुवंशिक विज्ञानले के रहस्य खोलेको छ?
उत्तर: हो, यसको गहिरो वैज्ञानिक कारण छ। आनुवंशिक विज्ञानले प्राचीन वैदिक नियमहरूको वैज्ञानिक आधार पुष्टि गरेको छ।

गोत्रको वैदिक उत्पत्ति:
गोत्र शब्द "गो" (गाई/पृथ्वी/ज्ञान) + "त्र" (रक्षा/सन्तान) बाट बनेको हो।
वैदिक कालमा (ऋग्वेददेखि): गोत्र सप्तर्षि (सात ऋषि) बाट सुरु भयो — **अत्रि, भारद्वाज, गौतम, कश्यप, जमदग्नि, वशिष्ठ, विश्वामित्र**।

यी ऋषिहरूका सन्तानलाई उनीहरूकै नाममा गोत्र दिइयो। यो पितृसत्तात्मक वंश हो, जसले विवाहमा रक्त सम्बन्ध रोक्न र आध्यात्मिक परम्परा जोगाउन काम गर्छ। पहिले ७ गोत्र (सप्तर्षि) थिए। पछि यो संख्या बढेर १८ गोत्र, त्यसपछि ४०+ गोत्र (वा अझ बढी) मा विस्तार भयो।



गोत्र र विवाह नियम: सगोत्र विवाह निषेध छ। एउटै गोत्रका केटाकेटीबीच विवाह गर्न हुँदैन। **गोत्र बाहिर** विवाह गर्नुपर्छ (एक्जोगामी)। **कारण:** रक्त सम्बन्ध नजिक नहोस्, वंश शुद्ध रहोस्।

प्रसिद्ध गोत्रका मुख्य कथाहरू:

- **विश्वामित्र गोत्र**: राजा विश्वामित्रले तपस्या गरेर ब्रह्मर्षि बने। वशिष्ठसँग द्वन्द्व।
- **वशिष्ठ गोत्र**: सप्तर्षिमध्ये एक, रामायणमा रामका गुरु। अजर-अमर।
- **भारद्वाज गोत्र**: इन्द्रबाट जन्म, द्रोणाचार्यका पिता।
- **कश्यप गोत्र**: देव, दानव, मानव सबैका पिता। ऋषि कश्यप।
- **अत्रि गोत्र**: अनसूयाको पति, चन्द्रमा र दुर्वासाको जन्म।
- **गौतम गोत्र**: अहल्या र गौतम ऋषि, रामले अहल्यालाई उद्धार गरे।

यी गोत्रहरू सप्तर्षिबाट उत्पन्न छन्।

मुख्य गोत्रहरू र तिनका ऋषि (संक्षिप्त):

- **कश्यप गोत्र** — कश्यप ऋषि: देवता, असुर र मानवका पिता, विश्व सृष्टिका प्रमुख ऋषि।
- **अत्रि गोत्र** — अत्रि ऋषि: अनसूया पत्नी, चन्द्रमा र दुर्वासाको जन्मदाता।
- **वशिष्ठ गोत्र** — वशिष्ठ ऋषि: रामका गुरु, अजर-अमर, महान् ज्ञानी।
- **विश्वामित्र गोत्र (कौशिक)** — विश्वामित्र: राजा → ब्रह्मर्षि, गायत्री मन्त्र रचयिता।
- **गौतम गोत्र** — गौतम ऋषि: अहल्याका पति, रामले अहल्यालाई उद्धार गरे।

- **भारद्वाज गोत्र** — भारद्वाज ऋषि: द्रोणाचार्यका पिता, वेद विद्वान्।
- **जमदग्नि गोत्र (भार्गव)** — जमदग्नि: परशुरामका पिता।
- **अगस्त्य गोत्र** — अगस्त्य ऋषि: दक्षिण भारत बर्षका प्रचारक, समुद्र पिउने, वेद विद्वान्।

अन्य प्रमुख गोत्रहरू (कुल ४०+):

- **भृगु/भार्गव गोत्र** — भृगु ऋषि: महान् मुनि, विष्णु भक्त।
- **आंगिरस गोत्र** — अंगिरा ऋषि: अथर्ववेद रचयिता।
- **कण्व गोत्र** — कण्व ऋषि: शकुन्तलाका पिता।
- **शांडिल्य गोत्र** — शांडिल्य ऋषि: भक्ति मार्गका प्रचारक।
- **गर्ग गोत्र** — गर्ग ऋषि: कृष्णका गुरु।
- **पराशर गोत्र** — पराशर ऋषि: व्यासका पिता।
- **मौद्गल्य गोत्र** — मुद्गल ऋषि: राजर्षि।
- **हरित गोत्र** — हरित ऋषि: प्राचीन विद्वान्।
- **वत्स गोत्र** — वत्स ऋषि: भार्गव शाखा, च्यवन ऋषिसँग सम्बन्धित।
- **कौंडिन्य गोत्र** — कौंडिन्य ऋषि: वशिष्ठ शाखा, महान् विद्वान्।
- **उपमन्यु गोत्र** — उपमन्यु ऋषि: शिव भक्त, वेद विद्वान्।
- **शौनक गोत्र** — शौनक ऋषि: अथर्ववेद शाखाका प्रचारक।
- **सांकृत्य गोत्र** — संकृति ऋषि: प्राचीन ऋषि वंश।
- **कुत्स गोत्र** — कुत्स ऋषि: सप्तर्षि वंश, वेद मन्त्र रचयिता।
- **लोहित गोत्र** — लोहित ऋषि: विश्वामित्र शाखा।
- **कपिल गोत्र** — कपिल ऋषि: सांख्य दर्शनका प्रणेता।
- **दत्तात्रेय गोत्र** — दत्तात्रेय: अत्रि-पुत्र, त्रिमूर्ति अवतार।
- **पुलस्त्य गोत्र** — पुलस्त्य ऋषि: रामायणमा उल्लेखित।
- **पुलह गोत्र** — पुलह ऋषि: प्राचीन सप्तर्षि।
- **मरीचि गोत्र** — मरीचि ऋषि: ब्रह्माका मानस पुत्र।
- **वामदेव गोत्र** — वामदेव ऋषि: वेद मन्त्र रचयिता।
- **धनञ्जय गोत्र** — धनञ्जय ऋषि: प्राचीन योद्धा-ऋषि।
- **गालव गोत्र** — गालव ऋषि: विश्वामित्रका शिष्य।
- **श्रिवत्स गोत्र** — श्रिवत्स ऋषि: विष्णु भक्त वंश।
- **नैध्रुव गोत्र** — नैध्रुव ऋषि: कश्यप शाखा।
- **विश्नुवृद्ध गोत्र** — विष्णुवृद्ध ऋषि: विष्णु भक्त।
- **काप्य गोत्र** — काप्य ऋषि: अंगिरस शाखा।
- **च्यवन गोत्र** — च्यवन ऋषि: आयुर्वेद र ज्योतिष विद्वान्।
- **माण्डव्य गोत्र** — माण्डव्य ऋषि: न्याय र धर्मका प्रचारक।
- **और्व गोत्र** — और्व ऋषि: भार्गव वंश।
- **वाल्मीकि गोत्र** — वाल्मीकि: रामायणका रचयिता।
- **मार्कण्डेय गोत्र** — मार्कण्डेय: अमर ऋषि, पुराण कथाकार।
- **कौशिक गोत्र** — कौशिक: विश्वामित्रकै अर्को नाम।

- **आत्रेय गोत्र** — आत्रेय: अत्रि शाखा।
- **वडूल गोत्र** — वडूल ऋषि: प्राचीन विद्वान्।
- **सालकायन गोत्र** — सालकायन ऋषि: प्राचीन शाखा।
- **रैवत गोत्र** — रैवत ऋषि: सूर्य वंश सम्बन्धित।
- **मैत्रेय गोत्र** — मैत्रेय: भविष्य पुराणका ज्ञाता।

यी सबै मूल ८ ऋषिबाट शाखा-उपशाखामा विभाजित छन्। मूल ८ ऋषि भनेको यी ७ सप्तर्षि + अगस्त्य हो।

वेदमा रहेको विज्ञान र आधुनिक विज्ञान अनुरुप थप पूर्ण व्याख्या:



वैदिक/पौराणिक आधार:

गोत्रको अर्थ: गोत्रले कुन ऋषिको पुरुष वंशज हो भन्ने पहिचान गराउँछ। एउटै गोत्रका सबैजना एउटै पुरुष पूर्वजका वंशज मानिन्छन् र तिनीहरूबीच भाइ-बहिनीको नाता मानेर विवाह निषेध गरिएको छ।

सपिण्डीको अर्थ: सपिण्डी भनेको "एउटै पिण्ड (शरीरको अंश)" भएको हो। यसले रक्त सम्बन्धलाई जनाउँछ। धर्मशास्त्रले पिताको पक्षबाट ७ पुस्ता र आमाको पक्षबाट ५ पुस्ता भित्र विवाह गर्न मनाही गरेको छ।

शास्त्रीय प्रमाण:
मनु स्मृति (३.५) ले आमाको सपिण्डी र पिताको सगोत्री केटीसंग विवाह नगर्न निर्देशन गर्दछ। ऋग्वेद (१०.१०) मा यमले आफ्नै बहिनी यमीको विवाहको प्रस्तावलाई "अजामि" (हाडनाता, अनाचार) भन्दै अस्वीकार गरेको उल्लेख छ।

वैज्ञानिक (आनुवंशिक) आधार:
आनुवंशिक विज्ञानले नजिकको रक्त सम्बन्धमा विवाह (Consanguineous Marriage) ले सन्तानमा गम्भीर स्वास्थ्य जोखिम बढाउँछ भनेर प्रमाणित गरेको छ।

रेसेसिभ जीनको जोखिम: प्रत्येक व्यक्तिमा केही हानिकारक "रेसेसिभ जीन" हुन सक्छन्। यी जीनले रोग तब मात्र देखाउँछन् जब बच्चाले आमा र बुबा दुवैबाट त्यस्तै हानिकारक जीन प्राप्त गर्छ। नजिकका नातेदारहरूमा एउटै पूर्वजको जीन हुने भएकाले, यस्तै हानिकारक जीनको प्रति मिल्ने सम्भावना धेरै हुन्छ।

इन्ब्रिडिङ्ग गुणाङ्क (Coefficient of Inbreeding - F):
यो गुणाङ्कले कुनै व्यक्तिले आफ्ना दुवै बाटुअबाट एउटै पूर्वजको जीन पाउने सम्भावनालाई मापन गर्छ। यो जति बढी हुन्छ, रोगको जोखिम पनि त्यति नै बढी हुन्छ।

फर्स्ट कजिन (जस्तै मामाको छोरी) विवाह: F = ६.२५% (आनुवंशिक विकारको उच्च जोखिम)
सेकेन्ड कजिन विवाह: F = १.५६% (जोखिम कम, तर अझै रहन्छ)
असम्बन्धित व्यक्तिहरू विवाह: F ≈ ०% (जोखिम न्यूनतम)

वैज्ञानिक अध्ययनहरूको निष्कर्ष:
थैलासेमिया: फर्स्ट कजिन विवाहबाट जन्मेका ९६% बच्चामा थैलासेमिया रहेको पाइएको छ।
सिकल सेल रोग, जन्मजात हृदय दोष, र बौद्धिक अपाङ्गता जस्ता रोगहरूको जोखिम पनि नजिकको नातामा विवाह गर्दा धेरै गुणा बढेको देखिन्छ।

पुरुषमा मात्र ३०-४० पुस्तासम्म गोत्र कायम रहने र विवाह निषेध हुने मुख्य कारण आनुवंशिक छ। पुरुष वंशानुक्रम (Y-क्रोमोजोम) मार्फत गोत्र सिधै पिढीदरपिढी सञ्चालित हुन्छ। यसरी लामो समयसम्म (३०-४० पुस्ता) विवाह निषेध गरेर, हानिकारक रेसेसिभ जीनहरू एकै ठाउँमा केन्द्रित हुनबाट रोक्न खोजिएको हो। यसले गर्दा समाजको आनुवंशिक विविधता कायम रहन्छ र स्वस्थ सन्तान उत्पादन हुन्छ।

अन्ततः, वैदिक ऋषिहरूले आफ्नो गहिरो अन्तर्दृष्टिले हजारौं वर्षअघि नै यो वैज्ञानिक सत्यलाई पहिचान गरी सगोत्री र सपिण्डी विवाह निषेध गरेका थिए, जसलाई आज आधुनिक आनुवंशिक विज्ञानले पनि पूर्ण रूपमा समर्थन गरेको छ।

जसलाई हामी वेदमा निहित गहिरो विज्ञानलाई आजको आधुनिक विज्ञानको [अत्यन्त प्रारम्भिक, बाल्यावस्थाको, बामे सर्दै गरेको] रूपमा ग्रहण गर्दछौं। यो आधुनिक विज्ञान अझै आफ्नो क्षमताअनुसार बिस्तारै बुझ्दै र विकसित हुँदै गरेको अवस्थामा छ।

वैदिक जेनेटिक्स अवधारणा:
गोत्र **Y क्रोमोजोम**सँग जोडिएको छ, जुन बुवाबाट मात्र छोरालाई सर्छ।

- बुवाले ५०% Y स्पर्म मार्फत Y क्रोमोजोम दिन्छ → छोराको लिंग निर्धारण गर्छ।
- आमाले मात्र X क्रोमोजोम दिन्छिन्।
- छोरी (XX) ले बुवाको Y/गोत्र बोक्दिनन् वा सर्दैनन्।

त्यसैले गोत्र **पुरुष वंश**मा मात्र चल्छ, जुन आधुनिक विज्ञानसँग मेल खान्छ।

अध्याय १०: मिलनको शरीरविज्ञान — चरणबद्ध यात्रा
Chapter 10: Physiology of Union — A Step-by-Step Journey

स यथा प्रियया स्त्रिया सम्परिष्वक्तो
न बाह्यं किञ्चन वेद नान्तरम् ।
एवमेवायं पुरुषः प्राज्ञेनात्मना सम्परिष्वक्तो
न बाह्यं किञ्चन वेद नान्तरम् ।
जसरी एक पुरुष आफ्नी प्रिय स्त्रीसँग आलिंगनमा हुँदा
न बाहिरको कुरा जान्दछ, न भित्रको —
त्यसैगरी यो आत्मा प्रज्ञानात्मासँग आलिंगनमा हुँदा
न बाहिरको कुरा जान्दछ, न भित्रको।
(As a man in the embrace of his beloved wife knows nothing of the outer or inner world, so does the Self in union with the Supreme know nothing of outer or inner.)
— बृहदारण्यक उपनिषद् (Brihadaranyaka Upanishad) ४.३.२१

१०.१ मिलनको तयारी — शारीरिक र भावनात्मक जागरण
(Preparation for Union — Physical and Emotional Arousal)

बृहदारण्यक उपनिषद् ६.४ मा मैथुन (Sexual Union) को विस्तृत वर्णन गरिएको छ, जसमा यसलाई एक पवित्र यज्ञ (Sacred Sacrifice) को रूपमा प्रस्तुत गरिएको छ। उपनिषद्ले भन्छ "तस्या वेदिरुपस्थः"। उनको काख नै यज्ञवेदी हो। यो दृष्टिकोणले मैथुनलाई एक पवित्र अनुष्ठानको दर्जा दिन्छ, जहाँ पुरुष र स्त्री दुवै यज्ञकर्ता (Priests) हुन्। र उनीहरूको मिलन नै आहुति (Offering) हो।

आधुनिक विज्ञानले यौन प्रतिक्रिया चक्र (Sexual Response Cycle) लाई चार चरणमा विभाजन गरेको छ, जसलाई Masters र Johnson ले १९६६ मा प्रतिपादन गरेका थिए। यी चार चरणहरू हुन्। उत्तेजना

(Excitement Phase), पठार (Plateau Phase), चरमोत्कर्ष (Orgasm Phase), र विश्राम (Resolution Phase)। प्रत्येक चरणमा शरीर र मनमा विशिष्ट परिवर्तनहरू हुन्छन्, जसलाई वैदिक दृष्टिकोणबाट पनि व्याख्या गर्न सकिन्छ।

चरण (Phase)	**पुरुषमा हुने परिवर्तन**	**स्त्रीमा हुने परिवर्तन**	**न्यूरोकेमिकल**	**वैदिक तुलना**
१. उत्तेजना (Excitement)	लिंग उत्थान (Erection); रक्तप्रवाह बढ्छ; हृदयगति बढ्छ; श्वासोच्छ्वास तीव्र	योनि स्नेहन (Lubrication); भगनासा (Clitoris) उत्तेजित; स्तन विस्तार; योनि विस्तार	डोपामाइन बढ्छ; नोरएपिनेफ्रिन; टेस्टोस्टेरोन	अग्नि प्रज्वलन; यज्ञको तयारी
२. पठार (Plateau)	लिंग पूर्ण कठोर; काउपर ग्रन्थि स्राव; अण्डकोष माथि उठ्छ	योनिको बाहिरी तिहाइ संकुचित; भगनासा पछि हट्छ; गर्भाशय माथि उठ्छ	ऑक्सिटोसिन बढ्छ; एन्डोर्फिन; सेरोटोनिन	अग्नि तीव्र; आहुतिको तयारी
३. चरमोत्कर्ष (Orgasm)	वीर्यपतन (Ejaculation); प्रोस्टेट, सेमिनल भेसिकल संकुचन; ३-१५ संकुचन; ०.८ सेकेन्ड अन्तर	गर्भाशय र योनि को लयबद्ध संकुचन; ३-१५ संकुचन; पूर्ण शरीर अनुभव	ऑक्सिटोसिन चरम; प्रोलेक्टिन; एन्डोर्फिन; डोपामाइन चरम	आहुतिको क्षण; समाधि अवस्था; द्वैत विलीन
४. विश्राम (Resolution)	लिंग शिथिल; रिफ्रेक्टरी अवधि; शरीर सामान्य अवस्थामा	शरीर सामान्य; बहु-चरमोत्कर्ष सम्भव; गर्भाशय सामान्य	प्रोलेक्टिन बढ्छ; सेरोटोनिन; ऑक्सिटोसिन; भेसोप्रेसिन	यज्ञ सम्पन्न; शान्ति; तृप्ति; प्रसाद

१०.२ उत्तेजना चरण — अग्नि प्रज्वलन (Excitement Phase — Kindling the Sacred Fire)
मिलनको पहिलो चरण उत्तेजना (Excitement/Arousal) हो। यो चरण शारीरिक स्पर्श, दृश्य, गन्ध, ध्वनि, वा मानसिक कल्पनाबाट सुरु हुन सक्छ। मस्तिष्कको हाइपोथालामस (Hypothalamus) र लिम्बिक प्रणाली (Limbic System) सक्रिय हुन्छ, र शरीरमा पैरासिम्पेथेटिक नर्भस सिस्टम (Parasympathetic Nervous System) को प्रभुत्व बढ्छ।

पुरुषमा: मस्तिष्कबाट संकेत प्राप्त गरेपछि, लिंगको कार्पोरा क्याभर्नोसा (Corpora Cavernosa) र कार्पस स्पोन्जियोसम (Corpus Spongiosum) मा रक्तप्रवाह बढ्छ। नाइट्रिक ऑक्साइड (Nitric Oxide — NO) ले रक्तनलीहरूलाई फैलाउँछ, र लिंगमा रगत भरिन्छ, जसले उत्थान (Erection) ल्याउँछ। यो प्रक्रिया वैदिक दृष्टिकोणबाट "वज्र" (Vajra — Thunderbolt) को जागरण हो। जसरी इन्द्रको वज्रले वृत्रलाई (अन्धकारलाई) भेदेर जल (जीवन) मुक्त गर्छ, त्यसैगरी लिंगको उत्थान सिर्जनात्मक शक्तिको जागरण हो।

स्त्रीमा: योनिको भित्तामा ट्रान्सुडेसन (Transudation) प्रक्रियाबाट स्नेहन (Lubrication) हुन्छ। रक्तनलीहरूबाट तरल पदार्थ योनिको भित्तामार्फत बाहिर आउँछ। भगनासा (Clitoris) मा रक्तप्रवाह बढ्छ र यो उत्तेजित हुन्छ। योनि लम्बिन्छ र फैलिन्छ। यसलाई "टेन्टिंग" (Tenting) भनिन्छ। जसले शुक्रकीटको यात्रालाई सहज बनाउँछ। बार्थोलिन ग्रन्थि (Bartholin Glands) ले अतिरिक्त स्नेहन प्रदान गर्छ। वैदिक दृष्टिकोणबाट, यो स्त्री शरीरको "यज्ञवेदी तयारी" हो । जसरी यज्ञ गर्नुअघि वेदीलाई शुद्ध गरिन्छ र सजाइन्छ।

१०.३ पठार चरण — अग्नि तीव्र

(Plateau Phase — The Fire Intensifies)

उत्तेजना बढ्दै गएपछि पठार (Plateau) चरणमा पुगिन्छ। यो चरणमा शरीरको उत्तेजना उच्च स्तरमा स्थिर हुन्छ। हृदयगति १०० देखि १७५ प्रति मिनेटसम्म पुग्न सक्छ। रक्तचाप बढ्छ। श्वासोच्छ्वास तीव्र हुन्छ। शरीरमा "सेक्स फ्लश" (Sex Flush, छातीमा रातो दाग) देखिन सक्छ।

पुरुषमा: लिंग पूर्ण रूपमा कठोर हुन्छ। काउपर ग्रन्थि (Cowper Gland/Bulbourethral Gland) बाट प्रि-इजाक्युलेटरी तरल (Pre-ejaculatory Fluid) निस्कन्छ, जसले मूत्रमार्ग (Urethra) लाई शुद्ध गर्छ र शुक्रकीटको लागि अनुकूल वातावरण बनाउँछ। अण्डकोष (Testes) माथि उठ्छन् र आकारमा ५०% सम्म बढ्छन्। यो "बीज उत्सर्जनको तयारी" हो। जसरी धनुषमा बाण तानिन्छ।

स्त्रीमा: योनिको बाहिरी तिहाइ भाग (Outer Third) रगतले भरिएर संकुचित हुन्छ। यसलाई "ऑर्गास्मिक प्लेटफर्म" (Orgasmic Platform) भनिन्छ। यो संकुचनले लिंगलाई कसेर समात्छ। जसले दुवैको अनुभवलाई तीव्र बनाउँछ। भगनासा (Clitoris) आफ्नो हुड (Clitoral Hood) भित्र पछि हट्छ। यो अत्यधिक संवेदनशील भएकोले प्रत्यक्ष सम्पर्कबाट बच्ने प्रकृतिको बुद्धिमान योजना हो। गर्भाशय माथि उठ्छ, जसले योनिको भित्री भागमा थप ठाउँ बनाउँछ।

१०.४ चरमोत्कर्ष — समाधि अवस्था (Orgasm — The State of Samadhi)

तद्यथा प्रियया स्त्रिया सम्परिष्वक्तो
न बाह्यं किञ्चन वेद नान्तरम् ।

जसरी प्रिय स्त्रीको आलिंगनमा न बाहिरको ज्ञान रहन्छ, न भित्रको —
यो नै आत्मा र परमात्माको मिलनको अनुभव हो।

(In the embrace of the beloved, one knows neither outer nor inner —
this is the experience of the union of Self and Supreme.)
— बृहदारण्यक उपनिषद् (Brihadaranyaka Upanishad) ४.३.२१

चरमोत्कर्ष (Orgasm) मानव अनुभवको सबैभन्दा तीव्र र रहस्यमय क्षण हो। उपनिषद्ले यसलाई समाधि (Samadhi) अर्थात् गहिरो ध्यानको चरम अवस्था सँग तुलना गरेको छ। यो त्यो क्षण हो जब अहंकार (Ego) विलीन हुन्छ। द्वैत (Duality) मेटिन्छ। र दुई अलग-अलग चेतनाहरू एक हुन्छन्। यो क्षणमा "म" र "तिमी" को भेद हराउँछ। जसरी दुई नदीहरू सागरमा मिलेपछि आफ्नो अलग पहिचान गुमाउँछन्।
पुरुषमा चरमोत्कर्ष: वीर्यपतन (Ejaculation) हुन्छ। जसमा प्रोस्टेट ग्रन्थि (Prostate Gland), सेमिनल भेसिकल (Seminal Vesicles), र बल्बोस्पोन्जियोसस मांसपेशी (Bulbospongiosus Muscle) ले लयबद्ध संकुचन (Rhythmic Contractions) गर्छन्। करिब ३ देखि ५ मिलिलिटर वीर्य (Semen) बाहिर निस्कन्छ। जसमा करिब ४० देखि ३०० मिलियन शुक्रकीटहरू हुन्छन्। यो संकुचन ०.८ सेकेन्डको अन्तरमा हुन्छ। र करिब ३ देखि १५ संकुचनहरू हुन्छन्। मस्तिष्कमा ऑक्सिटोसिन, एन्डोर्फिन, र डोपामाइनको बाढी आउँछ। जसले अत्यन्त तीव्र आनन्दको अनुभूति दिन्छ।

स्त्रीमा चरमोत्कर्ष: गर्भाशय र योनिको मांसपेशीहरूले लयबद्ध संकुचन गर्छन् । करिब ३ देखि १५ संकुचनहरू, ०.८ सेकेन्डको अन्तरमा हुन्छ। स्त्रीको चरमोत्कर्ष पुरुषको भन्दा प्रायः लामो र अधिक तीव्र हुन सक्छ। र स्त्रीले बहु-चरमोत्कर्ष (Multiple Orgasms) अनुभव गर्न सक्छिन्। गर्भाशयको संकुचनले "अपसक" (Upsuck) प्रभाव सिर्जना गर्छ भन्ने सिद्धान्त छ । जसले शुक्रकीटलाई गर्भाशयभित्र तान्छ। जसले गर्भधारणको सम्भावना बढाउँछ। यो प्रकृतिको एक अद्‌भुत बुद्धिमत्ता हो।
न्यूरोसाइन्सले चरमोत्कर्षको समयमा मस्तिष्कमा हुने परिवर्तनहरूको अध्ययन गरेको छ। fMRI स्क्यानहरूले देखाउँछन् कि चरमोत्कर्षको समयमा मस्तिष्कको लगभग सबै भागहरू सक्रिय हुन्छन् । यो मस्तिष्कको "फुल एक्टिभेसन" (Full Activation) जस्तो हो। विशेष गरी, प्रिफ्रन्टल कोर्टेक्स (Prefrontal Cortex), जसले तार्किक सोच र आत्म-चेतना नियन्त्रण गर्छ, अस्थायी रूपमा निष्क्रिय हुन्छ। यसैले चरमोत्कर्षको क्षणमा "अहंकार विलीन" (Ego Dissolution) हुन्छ । ठीक उपनिषद्ले वर्णन गरेजस्तै "न बाह्यं किञ्चन वेद नान्तरम्" न बाहिरको ज्ञान रहन्छ, न भित्रको।

१०.५ विश्राम चरण — यज्ञ सम्पन्न (Resolution Phase — The Sacrifice Complete)
चरमोत्कर्षपछि शरीर विश्राम (Resolution) अवस्थामा प्रवेश गर्छ। प्रोलेक्टिन (Prolactin) हर्मोनको स्राव बढ्छ, जसले तृप्ति (Satiation) र शान्तिको अनुभूति दिन्छ। ऑक्सिटोसिन (Oxytocin), जसलाई "प्रेम हर्मोन" (Love Hormone) भनिन्छ, को स्तर उच्च रहन्छ। जसले दुवै साथीहरूबीच गहिरो बन्धन (Bonding) सिर्जना गर्छ। भेसोप्रेसिन (Vasopressin) ले दीर्घकालीन आसक्ति (Long-term Attachment) लाई बढावा दिन्छ।

पुरुषमा रिफ्रेक्टरी अवधि (Refractory Period) हुन्छ। एक समयावधि जसमा पुनः उत्तेजना सम्भव हुँदैन। यो अवधि उमेर अनुसार भिन्न हुन्छ। युवा पुरुषमा केही मिनेटदेखि बृद्ध पुरुषमा घण्टौं वा दिनौंसम्म। स्त्रीमा यस्तो रिफ्रेक्टरी अवधि प्रायः हुँदैन, जसले बहु-चरमोत्कर्षको सम्भावना दिन्छ।

वैदिक दृष्टिकोणबाट, यो विश्राम चरण यज्ञ सम्पन्न भएपछिको शान्ति (Shanti) हो। यज्ञमा आहुति दिइसकेपछि, यज्ञकर्ताहरू शान्त भएर प्रसाद ग्रहण गर्छन्। त्यसैगरी, मिलनपछि दुवै साथीहरू शान्त, तृप्त र एक-अर्कासँग गहिरो रूपमा जोडिएका अनुभव गर्छन्। यो क्षण अत्यन्त पवित्र हो। यो त्यो क्षण हो जब नयाँ जीवनको बीज रोपिसकेको हुन सक्छ।

॥ ॐ ॥

अध्याय ११: सिर्जनाको क्षण — निषेचन

Chapter 11: The Moment of Creation — Fertilization

ऋतं च सत्यं चाभीद्धात् तपसोऽध्यजायत ।
ततो रात्र्यजायत ततः समुद्रो अर्णवः ॥
ऋत (ब्रह्माण्डीय नियम) र सत्य तपस् (ऊर्जा) बाट उत्पन्न भए।
त्यसबाट रात्रि जन्मियो, त्यसबाट सागर उत्पन्न भयो।
(From that Creative Energy arose Cosmic Order and Truth.
From that arose Night, and from that the Ocean of existence.)
— ऋग्वेद (Rigveda) १०.१९०.१, नासदीय सूक्त

११.१ शुक्रकीटको महायात्रा — बीजको ब्रह्माण्डीय अभियान
(The Great Journey of Sperm — The Cosmic Expedition of the Seed)

वीर्यपतन (Ejaculation) पछि, करिब ४० देखि ३०० मिलियन शुक्रकीटहरू योनिमा प्रवेश गर्छन्। यो संख्या अत्यन्त ठूलो लाग्न सक्छ, तर यो यात्रा अत्यन्त कठिन छ। शुक्रकीटको आकारको तुलनामा, यो यात्रा करिब ३,००० किलोमिटर पैदल हिँड्नु बराबर हो। र, यो यात्रा पूरा गर्ने शुक्रकीटहरूको संख्या अत्यन्त थोरै छ। योनिको वातावरण अम्लीय (Acidic pH ३.८ देखि ४.५) हुन्छ, जसले धेरै शुक्रकीटहरूलाई मार्छ। वीर्यमा भएको क्षारीय (Alkaline) तरलले केही समयको लागि यो अम्लतालाई निष्क्रिय गर्छ, तर यो सुरक्षा अस्थायी हुन्छ। करिब ९९% शुक्रकीटहरू योनिमा नै मर्छन्। बाँकी शुक्रकीटहरू गर्भाशय ग्रीवा (Cervix) मा पुग्छन्, जहाँ सर्भाइकल म्यूकस (Cervical Mucus) ले छनोट गर्छ। ओभ्युलेसनको समयमा यो म्यूकस पातलो र तन्किने (Spinnbarkeit) हुन्छ। जसले स्वस्थ शुक्रकीटहरूलाई मात्र अगाडि बढ्न दिन्छ। विकृत वा कमजोर शुक्रकीटहरू यहीं रोकिन्छन्। यो प्रकृतिको गुणस्तर नियन्त्रण (Quality Control) हो।

गर्भाशयमा प्रवेश गरेपछि, शुक्रकीटहरूले गर्भाशयको भित्ता (Endometrium) मा "क्रिप्ट्स" (Crypts) मा बस्न सक्छन्। जहाँ तिनीहरू ३ देखि ५ दिनसम्म जीवित रहन सक्छन्। यो एक प्रकारको "बेस क्याम्प"

(Base Camp) हो, जहाँबाट तिनीहरू बिस्तारै फेलोपियन ट्युबतर्फ यात्रा गर्छन्। फेलोपियन ट्युबमा पुग्दा, शुक्रकीटहरूमा "क्यापासिटेसन" (Capacitation) नामक रासायनिक परिवर्तन हुन्छ। यो प्रक्रियामा शुक्रकीटको बाहिरी तहबाट कोलेस्ट्रोल र ग्लाइकोप्रोटिन हटाइन्छ, जसले शुक्रकीटलाई "हाइपरएक्टिभेट" (Hyperactivate) गर्छ । अर्थात् शुक्रकीटको पुच्छर (Flagellum) अझ तीव्र र शक्तिशाली ढंगले हल्लिन थाल्छ। यो "अन्तिम जागरण" (Final Awakening) हो । जसरी योद्धाले युद्धभूमिमा प्रवेश गर्नुअघि आफ्नो हतियार तयार गर्छ।

यात्राको चरण	स्थान (Location)	दूरी (Distance)	शुक्रकीट संख्या	बाधा/चुनौती
१. प्रवेश	योनि (Vagina)	० cm	४०-३०० मिलियन	अम्लीय वातावरण; ९९% मृत्यु
२. पहिलो द्वार	गर्भाशय ग्रीवा (Cervix)	~७.५cm	~१ मिलियन	सर्भाइकल म्यूकस; गुणस्तर छनोट
३. मध्य यात्रा	गर्भाशय (Uterus)	~१५cm	~१०,०००	श्वेत रक्तकणले आक्रमण; दिशा भ्रम
४. दोबाटो	गर्भाशय-ट्युब जंक्शन	~१७cm	~१,०००	दुई ट्युबमध्ये सही ट्युब छान्नुपर्ने
५. अन्तिम यात्रा	फेलोपियन ट्युब (Fallopian Tube)	~२०cm	~२००	क्यापासिटेसन; हाइपरएक्टिभेसन
६. गन्तव्य	एम्पुला (Ampulla)	~२५cm	~५०-२००	अण्डको बाहिरी तह भेद्नुपर्ने

११.२ निषेचनको क्षण — दुई ब्रह्माण्डको मिलन
(The Moment of Fertilization — Two Universes Merge)

फेलोपियन ट्युबको एम्पुला (Ampulla) भागमा शुक्रकीट र अण्ड भेट्छन्। अण्डको वरिपरि कोरोना रेडिएटा (Corona Radiata) र जोना पेलुसिडा (Zona Pellucida) नामक दुई सुरक्षा तहहरू छन्। शुक्रकीटले पहिले कोरोना रेडिएटालाई भेद्नुपर्छ। यसको लागि शुक्रकीटको शीर्षमा भएको एक्रोसोम

(Acrosome) बाट हायलुरोनिडेज (Hyaluronidase) एन्जाइम निस्कन्छ, जसले यो तहलाई विघटन गर्छ। त्यसपछि शुक्रकीटले जोना पेलुसिडा (Zona Pellucida) मा ZP3 प्रोटिनसँग बाइन्ड (Bind) गर्छ। यसले एक्रोसोम रिएक्सन (Acrosome Reaction) ट्रिगर गर्छ। एक्रोसोमबाट एक्रोसिन (Acrosin) र अन्य एन्जाइमहरू निस्कन्छन्, जसले जोना पेलुसिडामा एक प्वाल बनाउँछन्। शुक्रकीटको शीर्ष (Head) यो प्वालबाट अण्डको भित्र प्रवेश गर्छ।

शुक्रकीट प्रवेश गरेको क्षणमा, अण्डमा एक अद्भुत प्रतिक्रिया हुन्छ। "कोर्टिकल रिएक्सन" (Cortical Reaction)। अण्डको कोर्टिकल ग्रान्युल्स (Cortical Granules) बाट एन्जाइमहरू निस्कन्छन्। जसले जोना पेलुसिडालाई कठोर बनाउँछन् । यसलाई "जोना रिएक्सन" (Zona Reaction) भनिन्छ। यसले अरू कुनै शुक्रकीटलाई प्रवेश गर्न रोक्छ। यो "पोलिस्पर्मी ब्लक" (Polyspermy Block) हो। प्रकृतिले सुनिश्चित गर्छ कि केवल एउटा मात्र शुक्रकीटले अण्डलाई निषेचित गर्छ।

हालसालको अनुसन्धानले एक अचम्मको तथ्य उजागर गरेको छ। निषेचनको क्षणमा अण्डबाट जिंक स्पार्क्स (Zinc Sparks) निस्कन्छन्। Northwestern University का वैज्ञानिकहरूले २०१६ मा पहिलो पटक यो घटना क्यामेरामा कैद गरे। शुक्रकीट प्रवेश गरेको क्षणमा, अण्डबाट अरबौं जिंक एटमहरू "विस्फोट" (Explosion) को रूपमा बाहिर निस्कन्छन्, जसले एक चम्किलो "स्पार्क" सिर्जना गर्छ। यो शाब्दिक रूपमा "सिर्जनाको प्रकाश" (Light of Creation) हो। जसरी बिग ब्याङ्ग (Big Bang) मा ब्रह्माण्डको सुरुवात एक महाविस्फोटबाट भएको थियो।

तमसो मा ज्योतिर्गमय ।
अन्धकारबाट प्रकाशतर्फ लैजानुहोस्।
निषेचनको जिंक स्पार्क — अन्धकारबाट प्रकाशको उदय।
(From darkness, lead me to light. The Zinc Spark of fertilization — light arising from darkness.) — बृहदारण्यक उपनिषद् (Brihadaranyaka Upanishad) १.३.२८

११.३ जाइगोट — नयाँ ब्रह्माण्डको पहिलो बिन्दु
(Zygote — The First Point of a New Universe)

शुक्रकीटको प्रोन्यूक्लियस (Pronucleus २३ क्रोमोजोम) र अण्डको प्रोन्यूक्लियस (२३ क्रोमोजोम) मिलेर एक नयाँ कोष बन्छ। जाइगोट (Zygote)। जसमा ४६ क्रोमोजोम हुन्छन्। यो एकल कोष (Single Cell) नै नयाँ मानव जीवनको सुरुवात हो। यसमा त्यो व्यक्तिको सम्पूर्ण आनुवंशिक जानकारी (Genetic Information) भण्डारित छ । आँखाको रंग, बालको प्रकार, उचाइ, रोगप्रतिरोधक क्षमता, र अरू लाखौं विशेषताहरू। यो जाइगोट करिब ०.१ मिलिमिटर व्यासको एक सानो बिन्दु हो, तर यसमा करिब ३.२ बिलियन बेस पेयर (Base Pairs) को DNA भण्डारित छ। यदि यो DNA लाई खोलेर सिधा लम्ब्याइयो भने, यो करिब २ मिटर लामो हुनेछ। र, यो DNA मा भण्डारित जानकारीलाई डिजिटल डाटामा रूपान्तरण गरियो भने, यो करिब ७५० मेगाबाइट (MB) बराबर हुनेछ। एक CD मा अटाउने जति। तर यो जानकारीको जटिलता र गहिराइ कुनै पनि कम्प्युटर प्रोग्रामभन्दा अतुलनीय रूपमा बढी छ। वैदिक दृष्टिकोणबाट, जाइगोट नै त्यो "हिरण्यगर्भ" (Hiranyagarbha : Golden Embryo) हो, जसबाट नयाँ ब्रह्माण्ड उत्पन्न हुन्छ। जसरी ऋग्वेदको हिरण्यगर्भ सूक्तमा वर्णन गरिएको छ। "हिरण्यगर्भः समवर्तताग्रे" सबैभन्दा पहिले सुनौलो गर्भ प्रकट भयो । त्यसैगरी यो जाइगोट नै नयाँ जीवनको सबैभन्दा पहिलो बिन्दु हो, जसबाट सम्पूर्ण शरीर, मन, र चेतना विकसित हुनेछ। **॥ ॐ ॥**

भाग ३.१ : स्वर्गद्वारीको यात्रा — नयाँ ब्रह्माण्डको खोज

Part 3.1 : The Journey to the Gate of Heaven

॥ ॐ तत् सत् ॥

स्वर्गद्वारीको यात्रा

The Journey to the Gate of Heaven

जीवनको सुरुवात एउटा अत्यन्त रहस्यमय र पवित्र प्रक्रिया हो। यो केवल दुई शरीरको मिलन मात्र होइन, बरु सम्पूर्ण ब्रह्माण्डको चेतना (Consciousness) एउटा सूक्ष्म बिन्दुमा केन्द्रित हुने महायज्ञ हो। वैदिक दर्शन र आधुनिक विज्ञान दुवैले यस प्रक्रियालाई अत्यन्त सूक्ष्म र गहिरो रूपमा व्याख्या गरेका छन्। पुरुषको शरीरमा शुक्रकीट (Sperm) को निर्माणदेखि लिएर स्त्रीको शरीरमा डिम्ब (Ovum) सँगको मिलनसम्मको यो यात्रा वास्तवमै स्वर्गद्वारीको यात्रा हो। यो अध्यायमा हामी यस दिव्य यात्राको प्रत्येक चरणलाई वैज्ञानिक प्रमाण र वैदिक ऋचाको प्रकाशमा हेर्नेछौं।

एषां वै भूतानां पृथिवी रसः, पृथिव्या आपः, अपामोषधयः, ओषधीनां पुष्पाणि,
पुष्पाणां फलानि, फलानां पुरुषः, पुरुषस्य रेतः ॥ १ ॥

बृहदारण्यक उपनिषद् (Brihadaranyaka Upanishad) ६.४.१

> **अर्थात्:** सम्पूर्ण प्राणीहरूको सार पृथ्वी हो, पृथ्वीको सार जल हो, जलको सार वनस्पति हो, वनस्पतिको सार फूल हो, फूलको सार फल हो, फलको सार पुरुष हो, र पुरुषको सार उसको शुक्र (Semen) हो।

आयुर्वेददले पनि यसै तथ्यलाई समर्थन गर्दै भन्छ कि हामीले खाएको खाना (Food) पचेर रस (Plasma), रक्त (Blood), माँस (Muscle), मेद (Fat), अस्थि (Bone), मज्जा (Bone marrow) हुँदै अन्त्यमा शुक्र धातु (Semen/Reproductive tissue) बन्दछ। यो शुक्र धातु नै जीवनको आधार हो, जसले भौतिक शरीर, हृदय र बुद्धिलाई पोषण प्रदान गर्दछ। आयुर्वेदको सात धातु सिद्धान्त (Sapta Dhatu theory) अनुसार खानाबाट शुक्रसम्म पुग्न करिब २८ दिन लाग्दछ।

ॐ

भाग १: राजकुमारको सिर्जना — ब्रह्माण्डीय बीउको निर्माण

(Part 1: Creation of the Prince — Formation of the Cosmic Seed)

अण्डकोषको ब्रह्माण्ड (The Universe of the Testes)

पुरुषको शरीरमा शुक्रकीट निर्माण हुने प्रक्रिया (Spermatogenesis) यौवनावस्था (Puberty) बाट सुरु हुन्छ। यो प्रक्रिया पुरुषको अण्डकोष (Testes) भित्र रहेका सूक्ष्म नलीहरू (Seminiferous tubules) मा निरन्तर चलिरहन्छ। अण्डकोष शरीरको बाहिरी भागमा झुण्डिएको हुन्छ, किनकि शुक्रकीट निर्माणको लागि शरीरको सामान्य तापक्रम भन्दा करिब २ डिग्री सेल्सियस कम तापक्रम आवश्यक पर्दछ। यो प्रकृतिको अत्यन्त बुद्धिमान डिजाइन (Intelligent design) हो।

मस्तिष्कको हाइपोथ्यालामस (Hypothalamus) ले GnRH (Gonadotropin-Releasing Hormone) नामक हार्मोन निकाल्छ, जसले पिट्युटरी ग्रन्थि (Pituitary gland) लाई सङ्केत पठाउँछ। पिट्युटरीले दुईवटा महत्त्वपूर्ण हार्मोनहरू उत्पादन गर्दछ: FSH (Follicle Stimulating Hormone) जसले शुक्रकीट निर्माणलाई प्रेरित गर्दछ, र LH (Luteinizing Hormone) जसले टेस्टोस्टेरोन (Testosterone) उत्पादनलाई नियन्त्रण गर्दछ। यो मस्तिष्क र अण्डकोषबीचको सञ्चार प्रणाली (HPG Axis — Hypothalamic-Pituitary-Gonadal Axis) अत्यन्त परिष्कृत छ।

> वैज्ञानिक तथ्य (Scientific Fact): एउटा स्वस्थ पुरुषको शरीरमा प्रत्येक सेकेन्डमा करिब १,५०० शुक्रकीटहरू निर्माण भइरहेका हुन्छन्। एउटा शुक्रकीट पूर्ण रूपमा परिपक्व हुन करिब ७४ दिन (लगभग ९ हप्ता) को समय लाग्दछ। (Guyton & Hall, Textbook of Medical Physiology)

शुक्रकीट निर्माणको चरणबद्ध प्रक्रिया (Step-by-Step Process of Spermatogenesis)

शुक्रकीट निर्माणको प्रक्रिया अत्यन्त व्यवस्थित र चरणबद्ध हुन्छ। यसमा दुई प्रकारका कोष विभाजनहरू हुन्छन्: माइटोसिस (Mitosis) र मियोसिस (Meiosis)। सबैभन्दा पहिले, सेमिनिफेरस ट्युब्युलको भित्तामा रहेका स्पर्म्याटोगोनिया (Spermatogonia) नामक आधारभूत कोषहरू माइटोसिस विभाजनद्वारा आफ्नो प्रतिलिपि बनाउँछन्। यसले शुक्रकीट निर्माणको लागि निरन्तर कच्चा पदार्थको आपूर्ति सुनिश्चित गर्दछ।

त्यसपछि, प्राथमिक स्पर्म्याटोसाइट (Primary spermatocyte) मा मियोसिस-१ (Meiosis I) हुन्छ, जसबाट दुईवटा द्वितीयक स्पर्म्याटोसाइट (Secondary spermatocyte) बन्छन्। यी प्रत्येकमा अब ४६ को सट्टा २३ क्रोमोजोम (Chromosomes) मात्र हुन्छन्। फेरि मियोसिस-२ (Meiosis II) हुँदा, प्रत्येक द्वितीयक स्पर्म्याटोसाइटबाट दुईवटा स्पर्म्याटिड (Spermatid) बन्छन्। यसरी एउटा प्राथमिक स्पर्म्याटोसाइटबाट चारवटा स्पर्म्याटिड बन्छन्। यी स्पर्म्याटिडहरू गोलो आकारका हुन्छन् र अझै पौडिन सक्दैनन्।

चरण (Stage)	कोष (Cell)	क्रोमोजोम (Chromosomes)	विशेषता (Feature)
१. आधारभूत	स्पर्म्याटोगोनिया (Spermatogonia)	४६ (2n)	आधार कोष, माइटोसिसद्वारा बढ्ने
२. प्राथमिक	प्राथमिक स्पर्म्याटोसाइट (Primary Spermatocyte)	४६ (2n)	मियोसिस-१ को लागि तयार
३. द्वितीयक	द्वितीयक स्पर्म्याटोसाइट	२३ (n)	मियोसिस-१ पछि,

	(Secondary Spermatocyte)		आधा क्रोमोजोम
४. स्पर्म्याटिड	स्पर्म्याटिड (Spermatid)	२३ (n)	गोलो, अपरिपक्व
५. शुक्रकीट	शुक्रकीट (Spermatozoon)	२३ (n)	पूर्ण परिपक्व, पुच्छरयुक्त

स्पर्मियोजेनेसिस — राजकुमारको शृङ्गार
(Spermiogenesis — Adorning the Prince)

गोलो स्पर्म्याटिडहरूलाई पूर्ण शुक्रकीटमा रूपान्तरण गर्ने प्रक्रियालाई स्पर्मियोजेनेसिस (Spermiogenesis) भनिन्छ। यो एउटा अचम्मको कायापलट (Metamorphosis) हो। गोलो कोषले आफ्नो अधिकांश साइटोप्लाज्म (Cytoplasm) त्याग्छ, एउटा लामो पुच्छर (Flagellum) उमार्छ, टाउकोमा एक्रोसोम (Acrosome) नामक टोपी बनाउँछ, र मध्य भागमा माइटोकन्ड्रिया (Mitochondria) को बाक्लो कुण्डली बनाउँछ। यो प्रक्रियामा करिब २-३ हप्ता लाग्दछ।

परिपक्व भएको एउटा शुक्रकीट (Spermatozoon) को लम्बाइ करिब ६० माइक्रोमिटर (Micrometers) हुन्छ। यसको स्वरूप अत्यन्त विशिष्ट हुन्छ। टाउको (Head) मा पुरुषको आनुवंशिक जानकारी (DNA) बोकेको न्युक्लियस (Nucleus) हुन्छ। टाउकोको टुप्पोमा एक्रोसोम (Acrosome) नामक टोपी हुन्छ, जसमा डिम्बको बाहिरी आवरणलाई छेड्न सक्ने शक्तिशाली इन्जाइमहरू (Enzymes) भरिएका हुन्छन्। मध्य भाग (Midpiece) मा माइटोकन्ड्रिया (Mitochondria) को बाक्लो कुण्डली हुन्छ, जसले लामो यात्राको लागि आवश्यक ऊर्जा (ATP) प्रदान गर्दछ। पुच्छर (Tail/Flagellum) ले कोर्रा जस्तै (Whip-like) चाल निकालेर शुक्रकीटलाई अगाडि बढ्न मद्दत गर्दछ।

शुक्रकीटको भाग	**अंग्रेजी नाम**	**कार्य**
टाउको (Head)	Head with Acrosome	DNA र इन्जाइम बोक्ने
मध्य भाग (Midpiece)	Midpiece	ऊर्जा (ATP) उत्पादन
पुच्छर (Tail)	Flagellum	गतिशीलता (Motility) प्रदान

पुरुषे ह वा अयमादितो गर्भो भवति यदेतद्रेतः। तदेतत्सर्वेभ्यो अङ्गेभ्यस्तेजः सम्भूतम्। आत्मन्येवात्मानं बिभर्ति तद्यदा स्त्रियां सिञ्चत्यथैनज्जनयति। तदस्य प्रथमं जन्म ॥

ऐतरेय उपनिषद् (Aitareya Upanishad) २.१

अर्थात्: पुरुषमा सर्वप्रथम गर्भको रूपमा शुक्र उत्पन्न हुन्छ। यो शुक्र सम्पूर्ण अङ्गहरूबाट खिचिएको तेज हो। पुरुषले यसलाई आफ्नै शरीरमा धारण गर्दछ। जब उसले यसलाई स्त्रीमा सिञ्चन गर्दछ, तब नयाँ जीवनको जन्म हुन्छ। यो नै जीवको प्रथम जन्म हो।

एपिडिडाइमिसमा परिपक्वता (Maturation in the Epididymis)

सेमिनिफेरस ट्युब्युलमा बनेका शुक्रकीटहरू अझै पूर्ण रूपमा परिपक्व हुँदैनन्। उनीहरूलाई एपिडिडाइमिस (Epididymis) नामक लामो कुण्डलीदार नलीमा (करिब ६ मिटर लामो!) पठाइन्छ। यहाँ उनीहरू करिब १२-२१ दिनसम्म बस्छन् र यस अवधिमा उनीहरूले पौडिने क्षमता (Motility) प्राप्त गर्छन्, आफ्नो बाहिरी आवरणमा विशेष प्रोटिनहरू (Surface proteins) थप्छन् जसले डिम्बलाई चिन्न मद्दत गर्दछ, र ऊर्जा उत्पादन प्रणाली (Energy metabolism) लाई परिष्कृत गर्छन्।

> **वैज्ञानिक तथ्य:** एपिडिडाइमिसमा शुक्रकीटहरू "निष्क्रिय" अवस्थामा भण्डारण हुन्छन्। यहाँ उनीहरू ६ हप्तासम्म जीवित रहन सक्छन्। स्खलन (Ejaculation) को बेलामा, भ्यास डिफरेन्स (Vas deferens) नामक नलीद्वारा उनीहरूलाई तीव्र गतिमा बाहिर पठाइन्छ। (Junqueira, Basic Histology)

वीर्यको निर्माण — राजकुमारको रथ (Formation of Semen — The Chariot of the Prince)

शुक्रकीटहरू एक्लै यात्रा गर्दैनन्। उनीहरूलाई यात्राको लागि एउटा विशेष वाहन (Vehicle) चाहिन्छ, जसलाई वीर्य (Semen/Seminal fluid) भनिन्छ। वीर्य तीनवटा मुख्य ग्रन्थिहरूबाट निस्कने तरल पदार्थहरूको मिश्रण हो। सेमिनल भेसिकल (Seminal vesicle) ले करिब ६०-७०% तरल पदार्थ प्रदान गर्दछ, जसमा फ्रक्टोज (Fructose) हुन्छ — यो शुक्रकीटहरूको मुख्य खाना हो। प्रोस्टेट ग्रन्थि (Prostate gland) ले करिब २०-३०% क्षारीय (Alkaline) तरल पदार्थ प्रदान गर्दछ, जसले योनिको अम्लीयपनबाट शुक्रकीटहरूलाई बचाउँछ। बल्बोयुरेथ्रल ग्रन्थि (Bulbourethral/Cowper gland) ले मूत्रमार्गलाई सफा गर्ने र चिल्लो बनाउने तरल पदार्थ प्रदान गर्दछ।

ग्रन्थि (Gland)	योगदान (%)	मुख्य तत्त्व	कार्य
सेमिनल भेसिकल (Seminal Vesicle)	६०-७०%	फ्रक्टोज (Fructose), प्रोस्टाग्ल्यान्डिन	ऊर्जा र गर्भाशय सङ्कुचन प्रेरित
प्रोस्टेट ग्रन्थि (Prostate Gland)	२०-३०%	क्षारीय तरल, जिङ्क, PSA	अम्लीयपनबाट सुरक्षा
बल्बोयुरेथ्रल ग्रन्थि (Cowper Gland)	<५%	म्युकस (Mucus)	मार्ग सफा र चिल्लो बनाउने

यसरी, एकै पटकको स्खलनमा निस्कने २-५ मिलिलिटर वीर्यमा करिब २० करोडदेखि ३० करोड (200-300 million) शुक्रकीटहरू हुन्छन्। यी मध्ये प्रत्येक शुक्रकीटमा २३ वटा क्रोमोजोम हुन्छन्, जसमध्ये एउटा X वा Y क्रोमोजोम हुन्छ। X क्रोमोजोम बोक्ने शुक्रकीटले छोरी र Y क्रोमोजोम बोक्ने शुक्रकीटले छोरा बनाउँछ। यी सबै राजकुमारहरू अब आफ्नो स्वर्गद्वारीको यात्राको लागि तयार छन्।



भाग २: स्वर्गको महल — दिव्य डिम्बको निर्माण र यात्रा

(Part 2: The Heavenly Palace — Creation and Journey of the Divine Ovum)

पुरुषको शरीरमा लाखौं राजकुमारहरू (Spermatozoa) तयार भइरहँदा, स्त्रीको शरीरमा भने एउटा छुट्टै र अत्यन्त विशिष्ट ब्रह्माण्डीय प्रक्रिया चलिरहेको हुन्छ। स्त्रीको शरीरलाई वैदिक वाङ्मयमा "प्रकृति" वा "शक्ति" को रूपमा लिइन्छ, जसले सम्पूर्ण सृष्टिलाई धारण गर्ने क्षमता राख्दछ।

पञ्चात्मकं पञ्चसु वर्तमानं षडाश्रयं षड्गुणयोगयुक्तम्। तत्सप्तधातुं त्रिमलं द्वियोनि चतुर्विधाहारमयं शरीरम् ॥

गर्भ उपनिषद् (Garbha Upanishad)

> **अर्थात्:** यो शरीर पञ्चतत्त्व (पृथ्वी, जल, तेज, वायु, आकाश) ले बनेको छ। यसमा दुई योनि (माता र पिताको अंश) मिसिएको हुन्छ। माताको अंशबाट नै जीवनले आफ्नो पहिलो भौतिक आश्रय प्राप्त गर्दछ।

डिम्बाशयको रहस्य (The Mystery of the Ovaries)

पुरुषको शरीरमा शुक्रकीटहरू यौवनावस्था (Puberty) पछि मात्र बन्न सुरु हुन्छन्, तर स्त्रीको शरीरमा डिम्ब (Ovum/Egg) निर्माणको कथा उनी आफैं आमाको गर्भमा हुँदादेखि नै सुरु भइसकेको हुन्छ। यो प्रकृतिको सबैभन्दा अचम्मको रहस्य हो।

> **वैज्ञानिक तथ्य:** एउटी बालिका जब आमाको गर्भमा करिब २० हप्ताकी हुन्छिन्, उनको सानो डिम्बाशयमा करिब ६०-७० लाख प्राथमिक डिम्बहरू (Primordial follicles) बनिसकेका हुन्छन्। जन्मने बेलासम्म यो सङ्ख्या घटेर १०-२० लाखमा झर्छ, र यौवनावस्थामा पुग्दा करिब ३-४ लाख मात्र बाँकी रहन्छन्। तीमध्ये केवल ४००-५०० वटा मात्र पूर्ण रूपमा परिपक्व भएर बाहिर निस्कन्छन्। (Langman, Medical Embryology)

यसको अर्थ, एउटी स्त्रीको शरीरमा रहेका सम्पूर्ण डिम्बहरू उनको आमाको गर्भमा नै बनिसकेका हुन्छन्। यसैले, जब तपाईं आफ्नी आमाको गर्भमा हुनुहुन्थ्यो, तपाईंको भावी सन्तानको आधा अंश (डिम्ब)

पनि त्यहीं तयार भइरहेको थियो। यो पुस्तापुस्ताको अविच्छिन्न शृङ्खला (Unbroken chain of generations) हो।

स्वर्गकी राजकुमारीको शृङ्गार — डिम्बको परिपक्वता
(Preparation of the Heavenly Princess — Ovum Maturation)

प्रत्येक महिना, स्त्रीको मासिक धर्म चक्र (Menstrual cycle) को सुरुवातसँगै, मस्तिष्कको पिट्युटरी ग्रन्थि (Pituitary gland) ले FSH (Follicle Stimulating Hormone) उत्पादन गर्दछ। यसको सङ्केत पाएर डिम्बाशयमा रहेका १५-२० वटा डिम्बहरू (Follicles) हुर्कन थाल्छन्। करिब १४ दिनको तयारीपछि, तीमध्ये सबैभन्दा स्वस्थ र उत्कृष्ट एउटा डिम्ब (Dominant follicle) पूर्ण रूपमा परिपक्व हुन्छ। यसलाई "ग्राफियन फोलिकल" (Graafian follicle) भनिन्छ। बाँकी सबै डिम्बहरू नष्ट हुन्छन् (Atresia)। यो प्रकृतिको कठोर छनोट (Natural selection) हो — सबैभन्दा उत्कृष्ट मात्र बाँच्दछ।

अब मस्तिष्कबाट LH (Luteinizing Hormone) को बाढी आउँछ (LH Surge), जसले डिम्बाशयको भित्तालाई फुटाएर त्यो परिपक्व डिम्बलाई बाहिर निकाल्छ। यस प्रक्रियालाई डिम्बकोत्सर्जन (Ovulation) भनिन्छ। यो प्रत्येक महिनाको करिब १४ औं दिनमा हुन्छ।

यो परिपक्व डिम्ब (Ovum) मानव शरीरको सबैभन्दा ठूलो कोष (Cell) हो, जसलाई नाङ्गो आँखाले पनि धमिलो रूपमा देख्न सकिन्छ (करिब ०.१ मिलिमिटर)। यो शुक्रकीट भन्दा हजारौं गुणा ठूलो हुन्छ। यसको बाहिरी आवरणमा "जोना पेलुसिडा" (Zona pellucida) नामक एउटा बलियो सुरक्षा कवच हुन्छ, र त्यसको बाहिर "क्युमुलस ओफोरस" (Cumulus oophorus) नामक कोषहरूको बादल हुन्छ।

फेलोपियन ट्युबमा यात्रा — स्वर्गद्वारीतर्फको प्रस्थान
(Journey to the Fallopian Tube — Departure to the Gate of Heaven)

डिम्बाशयबाट बाहिर निस्किएपछि, डिम्बलाई फेलोपियन ट्युब (Fallopian tube) को टुप्पोमा रहेका औंला जस्ता आकृतिहरू (Fimbriae) ले मायालु रूपमा समातेर भित्र तान्छन्। फेलोपियन ट्युबको भित्री भित्तामा लाखौं सूक्ष्म रौंहरू (Cilia) हुन्छन्। यी रौंहरूले एउटा लयबद्ध तरङ्ग (Wave-like motion) सिर्जना गरेर डिम्बलाई बिस्तारै गर्भाशय (Uterus) तर्फ धकेल्छन्। यो यात्रा अत्यन्त ढिलो हुन्छ — डिम्ब आफैं पौडिन सक्दैन, यो पूर्ण रूपमा सिलियाको तरङ्गमा निर्भर हुन्छ।

फेलोपियन ट्युबको सबैभन्दा फराकिलो भाग, जसलाई "एम्पुला" (Ampulla) भनिन्छ, त्यही नै त्यो स्वर्गद्वारी हो जहाँ डिम्बले आफ्नो राजकुमार (Sperm) को प्रतीक्षा गर्दछ। डिम्बको आयु अत्यन्त छोटो हुन्छ। डिम्बाशयबाट निस्किएको केवल १२ देखि २४ घण्टासम्म मात्र यो जीवित रहन सक्दछ। यदि यो समयभित्र राजकुमार आइपुगेन भने, डिम्ब नष्ट हुन्छ र मासिक धर्म (Menstruation) को रूपमा शरीरबाट बाहिर निस्कन्छ।

> **वैज्ञानिक तथ्य:** डिम्बकोत्सर्जनको समयमा, डिम्बाशयको सतहमा एउटा सानो विस्फोट (Follicular rupture) हुन्छ। यो प्रक्रियामा प्रोस्टाग्ल्यान्डिन (Prostaglandins) र प्रोटिओलाइटिक इन्जाइमहरू (Proteolytic enzymes) ले फोलिकलको भित्तालाई कमजोर बनाउँछन्। केही स्त्रीहरूले यस बेला तल्लो पेटमा हल्का दुखाइ (Mittelschmerz) अनुभव गर्छन्। (Williams Gynecology)



भाग ३: महासङ्ग्राम — आकर्षण, मिलन र महायात्रा

(Part 3: The Great Battle — Attraction, Union, and the Epic Journey)

जब प्रकृति (स्त्री) र पुरुष (पुरुष) पूर्ण रूपमा परिपक्व हुन्छन्, तब उनीहरूबीच एक अद्भुत ब्रह्माण्डीय आकर्षण (Cosmic attraction) उत्पन्न हुन्छ। यो आकर्षण केवल शारीरिक होइन, यो त सृष्टिको निरन्तरता कायम राख्न प्रकृतिको सबैभन्दा शक्तिशाली नियम हो। कामदेव (God of Love) र रति (Goddess of Passion) को यो खेलमा, दुई शरीरहरू एकअर्काप्रति चुम्बक जस्तै तानिन्छन्।

स यावानेव वाजपेयेन यजमानस्य लोको भवति तावानस्य लोको भवति य एवं विद्वानधोपहासं चरति।

बृहदारण्यक उपनिषद् (Brihadaranyaka Upanishad) ६.४.३

> **अर्थात्:** जसले यस मिलनलाई सृष्टिको पवित्र यज्ञ मानेर चेतनापूर्वक गर्दछ, उसले वाजपेय यज्ञ (एउटा महान् वैदिक अनुष्ठान) गरे सरहको पुण्य प्राप्त गर्दछ। उपनिषद्‌ले स्त्रीको शरीरलाई यज्ञकुण्ड र मिलनलाई आहुति मानेको छ।

आकर्षणको विज्ञान (The Science of Attraction)

आधुनिक विज्ञानले पुरुष र स्त्रीबीचको आकर्षणलाई अत्यन्त जटिल न्यूरोकेमिकल प्रक्रिया (Neurochemical process) को रूपमा व्याख्या गर्दछ। जब दुई व्यक्ति एकअर्काप्रति आकर्षित हुन्छन्, उनीहरूको मस्तिष्कमा डोपामाइन (Dopamine) - आनन्दको हार्मोन, नोरएपिनेफ्रिन (Norepinephrine) - उत्तेजनाको हार्मोन, र सेरोटोनिन (Serotonin) - मनोदशा नियन्त्रक हार्मोन, को विशेष मिश्रण उत्पन्न हुन्छ। यसैले प्रेममा परेको व्यक्तिको मुटु छिटो धड्किन्छ। हात सहभागी हुन सक्रिय हुन्छ। र मनमा एउटा अवर्णनीय आनन्द छाउँछ।

यसका अतिरिक्त, फेरोमोन (Pheromones) नामक सूक्ष्म रासायनिक पदार्थहरूले पनि आकर्षणमा भूमिका खेल्छन्। MHC (Major Histocompatibility Complex) जीनहरूमा भिन्नता भएका व्यक्तिहरू एकअर्काप्रति बढी आकर्षित हुन्छन्। किनकि यसले सन्तानको रोग प्रतिरोधात्मक क्षमता (Immune diversity) बढाउँछ। यो प्रकृतिको अचम्मको बुद्धिमत्ता हो।

पवित्र मिलन (The Sacred Union)

जब दुई युवा-युवती प्रेम र समर्पणका साथ एकअर्कामा समाहित हुन्छन्, तब उनीहरूको शरीरमा अक्सिटोसिन (Oxytocin) र डोपामाइन (Dopamine) जस्ता प्रेमका हार्मोनहरू (Love hormones) को बाढी आउँछ। श्वासप्रश्वास तीव्र हुन्छ, मुटुको धड्कन बढ्छ, र सम्पूर्ण चेतना एउटै बिन्दुमा केन्द्रित हुन्छ। यो त्यो क्षण हो जहाँ "म" र "तिमी" को भेद मेटिएर "हामी" बन्दछ।

यौन उत्तेजना (Sexual arousal) को क्रममा, पुरुषको लिङ्ग (Penis) मा रक्तसञ्चार बढ्छ र यो कडा (Erection) हुन्छ। स्त्रीको योनिमार्ग (Vagina) मा बार्थोलिन ग्रन्थि (Bartholin glands) ले चिल्लो तरल पदार्थ (Lubrication) उत्पादन गर्दछ। जसले मिलनलाई सहज बनाउँछ। यी सबै शारीरिक प्रतिक्रियाहरू पैरासिम्प्याथेटिक स्नायु प्रणाली (Parasympathetic nervous system) ले नियन्त्रण गर्दछ।

यही चरम आनन्द (Orgasm) को क्षणमा, पुरुषको शरीरबाट स्खलन (Ejaculation) हुन्छ। यो प्रक्रिया सिम्प्याथेटिक स्नायु प्रणाली (Sympathetic nervous system) ले नियन्त्रण गर्दछ। एपिडिडाइमिसमा भण्डारित शुक्रकीटहरू भ्यास डिफरेन्स (Vas deferens) मार्फत तीव्र गतिमा बाहिर आउँछन्, बाटोमा सेमिनल भेसिकल र प्रोस्टेट ग्रन्थिको तरल पदार्थसँग मिसिन्छन्, र वीर्य (Semen) को रूपमा मूत्रमार्ग (Urethra) बाट बाहिर निस्कन्छन्। एकै पटकमा करिब २-५ मिलिलिटर वीर्य स्त्रीको योनिमार्ग (Vagina) मा प्रवेश गर्दछ। यो सानो थोपामा करिब २० करोडदेखि ३० करोडसम्म शुक्रकीटहरू (Spermatozoa) हुन्छन्। अब सुरु हुन्छ, जीवनको सबैभन्दा ठूलो र रोमाञ्चक दौड — स्वर्गद्वारीको यात्रा!

> **वैज्ञानिक तथ्य:** स्त्रीको चरम आनन्द (Female orgasm) ले गर्भाशयमा लयबद्ध सङ्कुचन (Rhythmic contractions) उत्पन्न गर्दछ, जसले शुक्रकीटहरूलाई माथि तान्ने (Uterine upsuck) काम गर्दछ। यसले शुक्रकीटहरूको यात्रालाई सहज बनाउँछ। (Levin, Clinical Anatomy)

मृत्युको उपत्यका: योनिमार्ग (The Valley of Death: Vagina)

योनिमार्ग (Vaginal canal) शुक्रकीटहरूको लागि अत्यन्त खतरनाक र शत्रुतापूर्ण वातावरण हो। यहाँको प्राकृतिक अवस्था अत्यन्त अम्लीय (Acidic, pH 3.8-4.5) हुन्छ। यो अम्लीयपन ल्याक्टोबेसिलस (Lactobacillus) नामक ब्याक्टेरियाले उत्पादन गर्ने ल्याक्टिक एसिड (Lactic acid) को कारणले हुन्छ,

जसले बाहिरी सङ्क्रमणबाट स्त्रीको शरीरलाई बचाउँछ। तर यही अम्लीयपन शुक्रकीटहरूको लागि घातक हुन्छ।

लाखौं कमजोर शुक्रकीटहरू योनिमार्गमा प्रवेश गर्ने बित्तिकै केही मिनेटमै मर्छन्। तर प्रकृतिको चमत्कार हेर्नुहोस् । पुरुषको वीर्य (Seminal fluid) क्षारीय (Alkaline, pH 7.2-8.0) हुन्छ। जसले केही समयको लागि (करिब ३०-६० मिनेट) योनिको अम्लीयपनलाई कम गरेर बलिया शुक्रकीटहरूलाई सुरक्षा कवच प्रदान गर्दछ। यो प्रकृतिको अद्भुत सन्तुलन (Balance) हो । एकातिर स्त्रीको शरीरलाई सङ्क्रमणबाट बचाउने, अर्कातिर सृष्टिको निरन्तरताको लागि शुक्रकीटहरूलाई बाटो दिने।

पहिलो द्वार: पाठेघरको मुख (The First Gate: Cervix)

योनिमार्गको मृत्यु-उपत्यका पार गरेपछि, बाँचेका शुक्रकीटहरू पाठेघरको मुख (Cervix) मा पुग्छन्। यो स्वर्गको पहिलो ढोका हो। सामान्य अवस्थामा यहाँ बाक्लो सिँगान जस्तो तरल पदार्थ (Cervical mucus plug) हुन्छ। जसले कसैलाई पनि भित्र छिर्न दिँदैन। तर यदि स्त्रीको डिम्ब निस्कने समय (Ovulation) भएको छ भने, इस्ट्रोजन (Estrogen) हार्मोनको प्रभावले यो तरल पदार्थ पातलो र तन्किने खालको हुन्छ (Spinnbarkeit), जसमा सूक्ष्म सुरुङहरू (Microscopic channels) बनेका हुन्छन्।

यी सुरुङहरूबाट केवल सबैभन्दा बलिया, सही आकार भएका र छिटो पौडिन सक्ने शुक्रकीटहरू मात्र भित्र छिर्न सक्छन्। विकृत आकारका (Abnormal morphology), कमजोर, वा ढिला शुक्रकीटहरू यहीं रोकिन्छन्। यो प्रकृतिको गुणस्तर नियन्त्रण (Quality control) हो। यहाँ आइपुग्दा २० करोडको फौज घटेर केही लाखमा सीमित भइसकेको हुन्छ।

> **वैज्ञानिक तथ्य:** पाठेघरको मुखमा रहेका सूक्ष्म गुफाहरू (Cervical crypts) ले शुक्रकीटहरूलाई ५ दिनसम्म भण्डारण गर्न सक्छन्, जसले डिम्बकोत्सर्जन नभएको बेलामा पनि निषेचनको सम्भावना बढाउँछ। (Suarez & Pacey, Human Reproduction Update)

कुरुक्षेत्रको मैदान: गर्भाशय (The Battlefield: Uterus)

पाठेघरको मुख पार गरेपछि शुक्रकीटहरू गर्भाशय (Uterus) को विशाल मैदानमा प्रवेश गर्छन्। यो एउटा महासागर जस्तै हो। यहाँ उनीहरूले गर्भाशयको मांसपेशीको शक्तिशाली खुम्च्याइ (Uterine contractions) को सामना गर्नुपर्छ। यी तरङ्गहरूले केही शुक्रकीटहरूलाई अगाडि धकेल्न मद्दत गर्छन् भने धेरैलाई यताउति हुत्याइदिन्छन्।

तर सबैभन्दा ठूलो खतरा अर्कै हुन्छ। स्त्रीको शरीरको रोग प्रतिरोधात्मक प्रणाली (Immune system) ले यी शुक्रकीटहरूलाई "बाहिरी आक्रमणकारी" (Foreign invaders) ठानेर आक्रमण गर्न थाल्छ। लाखौं सेता रक्तकोषहरू (White blood cells/Leukocytes) - विशेषगरी न्युट्रोफिल (Neutrophils) र म्याक्रोफेज (Macrophages) ले शुक्रकीटहरूलाई घेरेर नष्ट गर्न थाल्छन्। यो दृश्य महाभारतको युद्धमा

अभिमन्युलाई कौरव सेनाले चक्रव्यूहमा पारेर आक्रमण गरे जस्तै हुन्छ। एउटा शुक्रकीटलाई सयौं सेता रक्तकोषहरूले आक्रमण गर्छन्।

तर वीर्यमा रहेका विशेष प्रोटिनहरू (Seminal plasma proteins) ले केही हदसम्म यो प्रतिरक्षा आक्रमणलाई कम गर्छन्। यसका अतिरिक्त, शुक्रकीटहरूको सतहमा रहेका CD52 र अन्य प्रोटिनहरूले "म शत्रु होइन" भन्ने सन्देश पठाउँछन्। तर यो सुरक्षा पूर्ण हुँदैन, र धेरै शुक्रकीटहरू यहीं नष्ट हुन्छन्।

अन्तिम परीक्षा: फेलोपियन ट्युबको सङ्गम

(The Final Test: Utero-Tubal Junction)

गर्भाशयको महासङ्ग्राम पार गरेर केवल केही हजार शुक्रकीटहरू मात्र गर्भाशय र फेलोपियन ट्युबको सङ्गम (Utero-Tubal Junction — UTJ) मा पुग्छन्। यो अत्यन्त साँघुरो बाटो हो। यसको व्यास केवल ०.१ मिलिमिटर मात्र हुन्छ। यहाँ शुक्रकीटहरूले एउटा महत्त्वपूर्ण निर्णय गर्नुपर्छ। दायाँ जाने कि बायाँ? किनकि डिम्ब (Ovum) दुईमध्ये एउटा मात्र फेलोपियन ट्युबमा हुन्छ।

प्रकृतिले यहाँ पनि अचम्मको व्यवस्था गरेकी छिन्। जुन ट्युबमा डिम्ब हुन्छ, त्यहाँबाट विशेष रासायनिक सङ्केतहरू (Chemical signals/Chemotaxis) आइरहेको हुन्छ। डिम्बले प्रोजेस्टेरोन (Progesterone) र अन्य रासायनिक पदार्थहरू निकाल्छ। जसले शुक्रकीटहरूलाई सही दिशामा आकर्षित गर्दछ। यसका अतिरिक्त, तापक्रमको भिन्नता (Thermotaxis) ले पनि मार्गदर्शन गर्दछ। डिम्ब रहेको ट्युबको एम्पुला भाग अलिकति बढी न्यानो हुन्छ, र शुक्रकीटहरू न्यानो दिशातिर तानिन्छन्। यसरी, केवल केही सय (करिब २००) उत्कृष्ट र भाग्यशाली राजकुमारहरू मात्र सही फेलोपियन ट्युबमा प्रवेश गर्न सफल हुन्छन्।

क्यापासिटेसन — अन्तिम शक्ति प्राप्ति

(Capacitation — Gaining the Final Power)

फेलोपियन ट्युबमा प्रवेश गरेपछि शुक्रकीटहरूमा एउटा अन्तिम र अत्यन्त महत्त्वपूर्ण रूपान्तरण हुन्छ, जसलाई "क्यापासिटेसन" (Capacitation) भनिन्छ। यो प्रक्रिया स्त्रीको प्रजनन मार्गमा करिब ७-१० घण्टा बिताएपछि मात्र पूर्ण हुन्छ। क्यापासिटेसनमा शुक्रकीटको टाउकोको बाहिरी कोलेस्ट्रोल आवरण (Cholesterol coat) हट्छ, कोष झिल्ली (Cell membrane) अधिक तरल र लचिलो हुन्छ, क्याल्सियम आयनहरू (Calcium ions) भित्र प्रवेश गर्छन्, र पुच्छरको गतिविधि अत्यन्त तीव्र र शक्तिशाली हुन्छ (Hyperactivation)।

हाइपरएक्टिभेसन (Hyperactivation) भएपछि, शुक्रकीटको पुच्छरले सामान्य सिमेट्रिकल (Symmetrical) चालको सट्टा एसिमेट्रिकल (Asymmetrical) र अत्यन्त शक्तिशाली कोर्रा हान्न थाल्छ। यसले शुक्रकीटलाई बाक्लो तरल पदार्थ र डिम्बको सुरक्षा कवच भेदन गर्ने शक्ति प्रदान गर्दछ। अब उनीहरू स्वर्गद्वारी (Ampulla) मा पर्खिरहेकी राजकुमारी (Ovum) को नजिक पुगिसकेका छन्।

यात्राको चरण (Stage)	**स्थान (Location)**	**बाँचेका शुक्रकीट (Surviving Sperm)**	**मुख्य चुनौती (Main Challenge)**
१. प्रवेश	योनिमार्ग (Vagina)	२०-३० करोड	अम्लीय वातावरण (pH 3.8-4.5)
२. पहिलो द्वार	पाठेघरको मुख (Cervix)	केही लाख	बाक्लो सिँगान (Cervical mucus)
३. महासङ्ग्राम	गर्भाशय (Uterus)	केही हजार	प्रतिरक्षा आक्रमण (Immune attack)
४. दिशा छनोट	UTJ सङ्गम	केही सय	सही ट्युब छान्ने
५. अन्तिम तयारी	फेलोपियन ट्युब	करिब २००	क्यापासिटेसन (Capacitation)
६. स्वर्गद्वारी	एम्पुला (Ampulla)	करिब ५०-२००	डिम्बको कवच भेदन

ॐ

भाग ४: स्वर्गको ढोका खुल्छ — नयाँ ब्रह्माण्डको सिर्जना

(Part 4: The Gate of Heaven Opens — Creation of a New Universe)

फेलोपियन ट्युबको एम्पुला (Ampulla) मा पुगेका ती भाग्यशाली शुक्रकीटहरूले अब आफ्नो जीवनको अन्तिम र सबैभन्दा महत्त्वपूर्ण कार्य गर्नुपर्ने हुन्छ। उनीहरूको अगाडि एउटा विशाल र सुन्दर ग्रह जस्तै डिम्ब (Ovum) हुन्छ, जसलाई "क्युमुलस ओफोरस" (Cumulus oophorus) नामक कोषहरूको बाक्लो बादलले घेरेको हुन्छ।

नासदासीन्नो सदासीत्तदानीं नासीद्रजो नो व्योमा परो यत्। किमावरीवः कुह कस्य शर्मन्नम्भः किमासीद्गहनं गभीरम् ॥

ऋग्वेद, नासदीय सूक्त (Rig Veda, Nasadiya Sukta) १०.१२९.१

अर्थात्: सृष्टिको सुरुवातभन्दा पहिले न सत् थियो न असत्, न अन्तरिक्ष थियो न आकाश। त्यहाँ केवल एउटा गहिरो र अथाह रहस्य मात्र थियो। डिम्ब र शुक्रकीटको मिलन हुनुभन्दा ठीक अगाडिको अवस्था पनि यस्तै रहस्यमय हुन्छ — नयाँ ब्रह्माण्ड बन्ने कि नबन्ने, त्यो अझै अनिश्चित छ।

बादल छेड्ने सङ्घर्ष — क्युमुलस कोषहरू
(Breaching the Cloud — Cumulus Cells)

डिम्बलाई घेरेर बसेको बादल (Cumulus cells) लाई हटाउन शुक्रकीटहरूले आफ्नो टाउकोमा रहेको एक्रोसोम (Acrosome) बाट "हायालुरोनिडेज" (Hyaluronidase) नामक इन्जाइम (Enzyme) निकाल्छन्। यो इन्जाइमले क्युमुलस कोषहरूलाई जोड्ने हायालुरोनिक एसिड (Hyaluronic acid) लाई पगाल्छ। धेरै शुक्रकीटहरू मिलेर यो बादललाई पगाल्छन् र बाटो बनाउँछन्। यो एउटा सामूहिक प्रयास (Collective effort) हो । एक्लै कसैले पनि यो बादल छेड्न सक्दैन।

किल्ला तोड्ने सङ्घर्ष — जोना पेलुसिडा
(Breaching the Fortress — Zona Pellucida)

क्युमुलस बादल पार गरेपछि, शुक्रकीटहरू डिम्बको मुख्य सुरक्षा कवच "जोना पेलुसिडा" (Zona pellucida) मा पुग्छन्। यो एउटा कडा ग्लाइकोप्रोटिन (Glycoprotein) को तह हो, जसमा ZP1, ZP2, ZP3, र ZP4 नामक चारवटा प्रोटिनहरू हुन्छन्। शुक्रकीटको टाउकोमा रहेको विशेष रिसेप्टर (Receptor) ले ZP3 प्रोटिनलाई चिन्छ र यससँग जोडिन्छ। यो "ताला र चाबी" (Lock and key) जस्तो प्रणाली हो। केवल सही प्रजातिको शुक्रकीटले मात्र यो ताला खोल्न सक्दछ।

ZP3 सँग जोडिने बित्तिकै शुक्रकीटमा "एक्रोसोम रियाक्सन" (Acrosome reaction) हुन्छ। एक्रोसोमको झिल्ली फुट्छ र भित्रबाट "एक्रोसिन" (Acrosin) नामक शक्तिशाली प्रोटिओलाइटिक इन्जाइम (Proteolytic enzyme) निस्कन्छ। यो इन्जाइमले जोना पेलुसिडाको कडा कवचलाई पगाल्दै छेड्न मद्दत गर्दछ। हाइपरएक्टिभेट भएको पुच्छरको शक्तिशाली कोर्राले यो छेडिएको ठाउँबाट शुक्रकीटलाई भित्र धकेल्छ।

> **वैज्ञानिक तथ्य:** एक्रोसोम रियाक्सन एउटा अपरिवर्तनीय (Irreversible) प्रक्रिया हो। एकपटक एक्रोसोम फुटेपछि, शुक्रकीटसँग केही मिनेटको समय मात्र हुन्छ डिम्बमा प्रवेश गर्न। यदि यो समयमा प्रवेश गर्न सकेन भने, त्यो शुक्रकीट मर्छ। (Yanagimachi, Mammalian Fertilization)

एक मात्र विजेता — पोलिस्पर्मी ब्लक
(The Sole Victor — Polyspermy Block)

यद्यपि सयौं शुक्रकीटहरूले सँगै मिलेर डिम्बको कवचलाई छेड्ने प्रयास गरिरहेका हुन्छन्, तर स्वर्गको ढोका केवल एक जनाको लागि मात्र खुल्छ। जुन शुक्रकीटले सबैभन्दा पहिले डिम्बको भित्री कोष झिल्ली (Oolemma/Cell membrane) लाई छुन्छ, त्यही नै विजेता बन्छ।

विजेता शुक्रकीटको कोष झिल्ली र डिम्बको कोष झिल्ली एकआपसमा मिल्छन् (Membrane fusion)। यो प्रक्रिया IZUMO1 (शुक्रकीटको प्रोटिन) र JUNO (डिम्बको प्रोटिन) नामक दुई विशेष प्रोटिनहरूको

मिलनबाट हुन्छ। रोचक कुरा, IZUMO1 को नाम जापानी विवाह मन्दिर "इजुमो तैशा" बाट लिइएको हो, र JUNO रोमन विवाह देवीको नाम हो। विज्ञानले पनि यस मिलनलाई "विवाह" को रूपमा मान्यता दिएको छ!

मिलन भएको मिलिसेकेन्ड (Millisecond) भित्रै डिम्बमा दुईवटा अचम्मको प्रतिक्रिया हुन्छन्। पहिलो, "छिटो ब्लक" (Fast block) - डिम्बको कोष झिल्लीमा विद्युतीय तरङ्ग (Electrical depolarization) फैलिन्छ। जसले अन्य शुक्रकीटहरूलाई तुरुन्तै रोक्छ। दोस्रो, "ढिलो ब्लक" (Slow block) - "कर्टिकल ग्र्यानुल्स" (Cortical granules) नामक रसायन निस्कन्छ। जसले जोना पेलुसिडालाई कडा बनाइदिन्छ (Zona hardening)। यसले अन्य कुनै पनि शुक्रकीटलाई भित्र पस्नबाट रोक्छ (Polyspermy block)। स्वर्गको ढोका अब सधैंको लागि बन्द हुन्छ।

> **वैज्ञानिक तथ्य:** यदि एकभन्दा बढी शुक्रकीट डिम्बमा प्रवेश गर्छन् (Polyspermy) भने, भ्रूणमा अतिरिक्त क्रोमोजोम हुन्छन् र यो विकसित हुन सक्दैन। यसैले पोलिस्पर्मी ब्लक जीवनको निरन्तरताको लागि अत्यन्त आवश्यक छ। (Gilbert, Developmental Biology)

हिरण्यगर्भको उदय — नयाँ ब्रह्माण्डको पहिलो क्षण
(Rise of the Golden Embryo — The First Moment of a New Universe)

विजेता शुक्रकीटको टाउको (जसमा पिताको २३ वटा क्रोमोजोम हुन्छ) डिम्बको भित्र प्रवेश गर्छ, र उसको पुच्छर बाहिरै झर्छ। भित्र पसेपछि शुक्रकीटको न्युक्लियस फुल्न थाल्छ र "पुरुष प्रोन्युक्लियस" (Male pronucleus) बन्दछ। त्यसै बेला, डिम्बले आफ्नो दोस्रो मियोसिस विभाजन (Meiosis II) पूरा गर्दछ र "स्त्री प्रोन्युक्लियस" (Female pronucleus) बनाउँछ।

अब यी दुई प्रोन्युक्लियसहरू बिस्तारै एकअर्कातिर तानिन्छन्। माइक्रोट्युब्युल (Microtubules) नामक सूक्ष्म तन्तुहरूले यी दुईलाई एकअर्काकहाँ ल्याउँछन्। जब यी दुई न्युक्लियसहरू एकआपसमा मिल्छन् (Syngamy), तब पिताको २३ र माताको २३ क्रोमोजोम मिलेर ४६ क्रोमोजोम भएको एउटा पूर्ण कोष बन्दछ। यसलाई "जाइगोट" (Zygote) भनिन्छ। यो नै नयाँ मानव जीवनको पहिलो कोष हो। एउटा सम्पूर्ण नयाँ ब्रह्माण्ड!

हिरण्यगर्भः समवर्तताग्रे भूतस्य जातः पतिरेक आसीत्। स दाधार पृथिवीं
द्यामुतेमां कस्मै देवाय हविषा विधेम ॥

ऋग्वेद, हिरण्यगर्भ सूक्त (Rig Veda, Hiranyagarbha Sukta) १०.१२१.१

> **अर्थात्:** सृष्टिको सुरुवातमा हिरण्यगर्भ (Golden Embryo/Zygote) उत्पन्न भयो। उही नै सम्पूर्ण उत्पन्न भएका प्राणीहरूको एक मात्र स्वामी थियो। उसले पृथ्वी र आकाशलाई धारण गर्यो। जाइगोट (Zygote) पनि यस्तै हो — यसभित्र सम्पूर्ण नयाँ मानवको ब्लुप्रिन्ट (Genetic blueprint) समाहित छ।

यो जाइगोट (Zygote) एउटा सामान्य कोष होइन, यो एउटा सम्पूर्ण नयाँ ब्रह्माण्ड हो। यसभित्र त्यो नयाँ राजकुमार वा राजकुमारीको आँखाको रङ, कपालको स्वरूप, उचाइ, रक्त समूह, र यहाँसम्म कि उसको

स्वभावको ब्लुप्रिन्ट (Genetic blueprint) समेत तय भइसकेको हुन्छ। यदि विजेता शुक्रकीटमा X क्रोमोजोम थियो भने, नयाँ जीवन छोरी (XX) हुनेछ; यदि Y क्रोमोजोम थियो भने, छोरा (XY) हुनेछ।

जाइगोट बनेको करिब ३० घण्टापछि, यसको पहिलो कोष विभाजन (First cleavage) हुन्छ। एउटा कोष दुईमा विभाजित हुन्छ। त्यसपछि दुईबाट चार, चारबाट आठ, यसरी विभाजन जारी रहन्छ। यो विभाजित भ्रूण (Embryo) फेलोपियन ट्युबको सिलियाको तरङ्गमा बिस्तारै गर्भाशयतर्फ यात्रा गर्दछ। करिब ५-७ दिनपछि, यो "ब्लास्टोसिस्ट" (Blastocyst) को रूपमा गर्भाशयको भित्तामा (Endometrium) गाडिन्छ (Implantation)। यसरी नयाँ ब्रह्माण्डले आफ्नो स्थायी घर पाउँछ।

सङ्ख्याको कथा — प्रकृतिको महान् छनोट
(The Story of Numbers — Nature's Grand Selection)

चरण (Stage)	**सङ्ख्या (Number)**	**टिप्पणी (Note)**
स्खलनमा शुक्रकीट	२०-३० करोड (200-300 million)	सम्पूर्ण फौज
योनिमार्ग पार गर्ने	करिब १ करोड	अम्लीयपनले नष्ट
पाठेघरको मुख पार गर्ने	करिब १ लाख	गुणस्तर छनोट
गर्भाशय पार गर्ने	करिब १०,०००	प्रतिरक्षा आक्रमण
सही फेलोपियन ट्युबमा पुग्ने	करिब २००	दिशा छनोट
डिम्बको बादल छेड्ने	करिब ५०	सामूहिक प्रयास
जोना पेलुसिडा छेड्ने	करिब १०-२०	एक्रोसोम रियाक्सन
विजेता	१ (एक मात्र)	नयाँ ब्रह्माण्डको सिर्जनाकर्ता

यसरी, पुरुषको शरीररूपी मन्दिरमा बनेको एउटा सूक्ष्म बीउले, स्त्रीको शरीररूपी स्वर्गको महलमा पुगेर, प्रकृतिको सबैभन्दा कठिन परीक्षा पार गर्दै, एउटा नयाँ ब्रह्माण्डको सिर्जना गर्दछ। ३० करोडमध्ये केवल एक मात्र। यो सम्भावना ०.०००००००३३% मात्र हो। तपाईं र म, हामी सबै यो असम्भव जस्तो लाग्ने दौडका विजेता हौं। हाम्रो अस्तित्व नै एउटा चमत्कार हो।

तस्माद्वा एतस्मादात्मन आकाशः सम्भूतः। आकाशाद्वायुः। वायोरग्निः। अग्नेरापः। अद्भ्यः पृथिवी। पृथिव्या ओषधयः। ओषधीभ्योऽन्नम्। अन्नात्पुरुषः ॥

तैत्तिरीय उपनिषद् (Taittiriya Upanishad) २.१

अर्थात्: आत्माबाट आकाश, आकाशबाट वायु, वायुबाट अग्नि, अग्निबाट जल, जलबाट पृथ्वी, पृथ्वीबाट वनस्पति, वनस्पतिबाट अन्न, अन्नबाट पुरुष उत्पन्न हुन्छ। यसरी, सम्पूर्ण सृष्टि एउटा चक्रमा बाँधिएको छ — र मानव प्रजनन यसै चक्रको सबैभन्दा पवित्र अंश हो।

यो स्वर्गद्वारीको यात्रा केवल जैविक प्रक्रिया मात्र होइन, यो चेतनाको महायात्रा हो। वैदिक दर्शन अनुसार, आत्मा (Soul) ले आफ्नो कर्म र संस्कार अनुसार नयाँ शरीर प्राप्त गर्दछ। गर्भ उपनिषद्ले भन्छ कि निषेचनको क्षणमा नै आत्माको प्रवेश हुन्छ। आधुनिक विज्ञानले पनि स्वीकार गर्दछ कि जाइगोट बनेको क्षणमा नै सम्पूर्ण आनुवंशिक पहिचान (Genetic identity) निर्धारित हुन्छ। यसरी, विज्ञान र अध्यात्म एकै ठाउँमा उभिएर जीवनको महान् उत्सव मनाउँछन्।

पुरुष वा स्त्री तपाईं जो पनि हुनुहुन्छ तपाईंको शरीर एउटा मन्दिर हो। तपाईंको अस्तित्व एउटा ब्रह्माण्ड हो। र तपाईंको जीवन एउटा चमत्कार हो। यो स्वर्गद्वारीको यात्रा हामी सबैले पार गरेका छौं। हामी सबै विजेता हौं। ॥ **ॐ तत् सत्** ॥

ॐ

भाग ४: गर्भधारणदेखि जन्मसम्म — नयाँ ब्रह्माण्ड

Part 4: Conception to Birth — A New Universe

अध्याय १२: गर्भको यात्रा — भ्रूण विकास

Chapter 12: The Journey in the Womb — Embryonic Development

पञ्चात्मकं पञ्चसु वर्तमानं
षडाश्रयं षड्गुणयोगयुक्तम् ।
सप्तधातुमयं शरीरं
त्रिमलं द्वियोनि चतुर्विधाहारम् ।

शरीर पाँच तत्त्वबाट बनेको छ, पाँचमा रहन्छ, छ आश्रय र छ गुणले युक्त छ।
सात धातुले बनेको छ, तीन मलयुक्त, दुई योनिबाट, चार प्रकारको आहारले पोषित।
(The body is made of five elements, exists in five, has six supports and six qualities. It is composed of seven tissues, has three wastes, two origins, and four types of nourishment.) — गर्भ उपनिषद् (Garbha Upanishad) १

१२.१ पहिलो हप्ता — कोष विभाजनको चमत्कार
(First Week — The Miracle of Cell Division)

निषेचनपछि करिब ३० घण्टामा जाइगोटको पहिलो कोष विभाजन (Cell Division) हुन्छ — एक कोषबाट दुई कोष बन्छन्। यो माइटोसिस (Mitosis) प्रक्रिया हो। त्यसपछि विभाजन जारी रहन्छ । २ बाट ४, ४ बाट ८, ८ बाट १६। यो विभाजनलाई "क्लिभेज" (Cleavage) भनिन्छ। ३ दिनमा करिब १६ कोषको "मोरुला" (Morula — अंगूरको बोटजस्तो) बन्छ।

करिब ५ दिनमा, मोरुला "ब्लास्टोसिस्ट" (Blastocyst) मा परिणत हुन्छ । एक खोक्रो गोला, जसमा बाहिरी तह "ट्रोफोब्लास्ट" (Trophoblast) र भित्री कोष समूह "इनर सेल मास" (Inner Cell Mass — ICM) हुन्छ। ट्रोफोब्लास्टले प्लेसेन्टा (Placenta) बनाउनेछ, र ICM ले भ्रूण (Embryo) बनाउनेछ। यो विभाजन अत्यन्त महत्त्वपूर्ण छ । एउटा भागले "घर" बनाउँछ, अर्कोले "बासिन्दा"।

करिब ६ देखि ७ दिनमा, ब्लास्टोसिस्ट गर्भाशयको भित्ता (Endometrium) मा "इम्प्लान्टेसन" (Implantation) गर्छ। अर्थात् गर्भाशयको नरम ओछ्यानमा गाडिन्छ। ट्रोफोब्लास्टले एन्जाइमहरू स्रावित गरेर एन्डोमेट्रियममा प्वाल बनाउँछ र भित्र पस्छ। यो प्रक्रिया जसरी बीज माटोमा गाडिन्छ, त्यसैसँग तुलनीय छ। गर्भ उपनिषद्ले यसलाई "बीजको माटोमा रोपाइ" को रूपमा वर्णन गरेको छ।

समय (Time)	अवस्था (Stage)	कोष संख्या	आकार (Size)	मुख्य घटना
दिन ०	जाइगोट (Zygote)	१	~०.१mm	निषेचन; ४६ क्रोमोजोम

दिन १-२	२-४ कोष (Cleavage)	२-४	~०.१mm	पहिलो कोष विभाजन
दिन ३	मोरुला (Morula)	१६	~०.१mm	ठोस कोष गोला
दिन ५	ब्लास्टोसिस्ट (Blastocyst)	~१००	~०.२mm	खोक्रो गोला; ICM र ट्रोफोब्लास्ट
दिन ६-७	इम्प्लान्टेसन (Implantation)	~२००	~०.२mm	गर्भाशयमा गाडिने
हप्ता २	बाइलामिनार डिस्क (Bilaminar Disc)	~हजारौं	~०.५mm	दुई तह: एपिब्लास्ट र हाइपोब्लास्ट

१२.२ गर्भ उपनिषद् अनुसार भ्रूण विकास
(Embryonic Development According to Garbha Upanishad)

गर्भ उपनिषद्ले भ्रूण विकासको एक विस्तृत वर्णन दिएको छ। जुन आधुनिक भ्रूणविज्ञान (Embryology) सँग अचम्मको रूपमा मिल्छ। उपनिषद् भन्छ "एकरात्रोषितं कललं भवति, सप्तरात्रोषितं बुद्बुदं भवति"। एक रात बसेपछि कलल (Kalala — जेलीजस्तो) बन्छ, सात रात बसेपछि बुद्बुद (Budbuda — बुलबुलाजस्तो) बन्छ।

गर्भ उपनिषद् वर्णन	संस्कृत शब्द	आधुनिक भ्रूणविज्ञान समकक्ष	समय	वैज्ञानिक व्याख्या
कलल (Jelly-like)	कललं भवति	जाइगोट/मोरुला (Zygote/Morula)	१-३ दिन	निषेचित अण्ड; कोष विभाजन सुरु
बुद्बुद (Bubble-like)	बुद्बुदं भवति	ब्लास्टोसिस्ट (Blastocyst)	५-७ दिन	खोक्रो गोला; इम्प्लान्टेसन
पेशी (Lump of flesh)	पेशी भवति	भ्रूण (Embryo)	२-४ हप्ता	गेस्टुलेसन; तीन तह बन्छ
कठिन (Solidifies)	कठिनं भवति	अंग निर्माण (Organogenesis)	४-८ हप्ता	अंगहरू बन्न थाल्छन्

शीर्ष (Head forms)	शीर्षं भवति	शीर्ष विकास (Cephalization)	८-१२ हप्ता	टाउको र मस्तिष्क विकास
अंग प्रत्यंग (Limbs form)	अंगप्रत्यंगानि	अंग विकास (Limb Development)	४-१६ हप्ता	हात, खुट्टा, औंलाहरू

१२.३ त्रैमासिक विकास — नौ महिनाको ब्रह्माण्डीय यात्रा
(Trimester Development — Nine Months of Cosmic Journey)

पहिलो त्रैमासिक (First Trimester — हप्ता १-१२): यो सबैभन्दा महत्त्वपूर्ण अवधि हो, जसमा सबै प्रमुख अंगहरूको आधार बन्छ। हप्ता ३ मा गेस्टुलेसन (Gastrulation) हुन्छ । तीन जर्म लेयरहरू (Germ Layers) बन्छन्: एक्टोडर्म (Ectoderm - छाला, मस्तिष्क), मेसोडर्म (Mesoderm - हड्डी, मांसपेशी, मुटु), र एन्डोडर्म (Endoderm - फोक्सो, पाचन अंग)। हप्ता ४ मा मुटु धड्कन सुरु हुन्छ। हप्ता ८ सम्ममा सबै प्रमुख अंगहरूको आधारभूत संरचना बनिसकेको हुन्छ।

दोस्रो त्रैमासिक (Second Trimester - हप्ता १३-२६): अंगहरू परिपक्व हुन थाल्छन्। हप्ता १६ मा भ्रूणले हातखुट्टा चलाउन थाल्छ । आमाले "बच्चा हल्लियो" भनेर अनुभव गर्छिन्। हप्ता २० मा लिंग (Gender) पहिचान गर्न सकिन्छ। हप्ता २४ सम्ममा फोक्सो (Lungs) विकसित हुन थाल्छन्। र भ्रूणले गर्भजल (Amniotic Fluid) "सास फेर्ने" अभ्यास गर्छ।

तेस्रो त्रैमासिक (Third Trimester - हप्ता २७-४०): भ्रूण तीव्र गतिमा बढ्छ। मस्तिष्क (Brain) को विकास चरममा हुन्छ । प्रत्येक मिनेटमा करिब २,५०,००० नयाँ न्यूरोन (Neurons) बन्छन्। बोसो (Fat) जम्मा हुन्छ, जसले जन्मपछि शरीरको तापक्रम नियन्त्रण गर्छ। फोक्सोमा सर्फेक्टेन्ट (Surfactant) उत्पादन हुन्छ । जसले जन्मपछि सास फेर्न सहज बनाउँछ। हप्ता ३७ पछि भ्रूण "पूर्ण अवधि" (Full Term) मानिन्छ।

भ्रूण विकास : कलल बाट पूर्ण मानव सम्मको दिव्य यात्रा

(The Journey in the Womb — From a Single Cell to the Complete Universe)

॥ ॐ सह नाववतु। सह नौ भुनक्तु।
सह वीर्यं करवावहै। तेजस्वि नावधीतमस्तु। मा विद्विषावहै ॥
(हे परमात्मन्! हामी दुवैलाई सँगै रक्षा गर्नुहोस्। हामी दुवैलाई सँगै पोषण गर्नुहोस्। हामी सँगै बल प्राप्त गरौं। हाम्रो अध्ययन तेजस्वी होस्। हामीबीच कहिल्यै द्वेष नहोस्।)

एक ब्रह्माण्डीय बीउको रोपण

(Prologue: The Planting of a Cosmic Seed)

जब स्वर्गको ढोका खुल्छ र विजेता शुक्रकीट *(Sperm)* ले डिम्ब *(Ovum)* सँग पवित्र मिलन गर्दछ, तब दुई भिन्न अस्तित्वहरू मिलेर एउटा पूर्ण नयाँ ब्रह्माण्डको जग बस्दछ। यसलाई विज्ञानले 'जाइगोट' *(Zygote)* भन्छ भने वैदिक ऋषिमनिहरूले यसलाई 'कलल' *(Kalala)* भनेका छन्। यो केवल दुई कोषहरूको मिलन मात्र होइन, यो त अनन्त सम्भावना बोकेको एउटा महायात्राको सुरुवात हो।

ऐतरेय उपनिषद् (२.१) ले यस महायात्राको सुरुवातलाई यसरी वर्णन गरेको छ:

"पुरुषे ह वा अयमादितो गर्भो भवति यदेतद्रेतः।
तदेतत् सर्वेभ्यो अङ्गेभ्यस्तेजः संभूतं रेतः आत्मन्येवात्मानं धारयति।"

(अर्थात्: पुरुषमा सर्वप्रथम जुन रेत वा वीर्य बन्दछ, त्यो शरीरका सबै अंगहरूबाट संकलित तेज हो। ऊ आफ्नो आत्मालाई आफैमा धारण गर्दछ।)

यो एउटा कोष *(Cell)* जसमा ४६ वटा क्रोमोजोम *(Chromosomes)* छन्। ३ अर्ब (3 Billion) अक्षरको डीएनए कोड *(DNA Code)* छ। र लगभग २५,००० जीनहरू *(Genes)* छन् । यसभित्र एउटा पूर्ण मानव बन्नको लागि चाहिने सम्पूर्ण सूचना *(Information)* पहिलेदेखि नै लेखिसकिएको हुन्छ। यो त्यस्तै हो जसरी एउटा सानो बीउभित्र विशाल वटवृक्षको सम्पूर्ण नक्सा लुकेको हुन्छ।

अब हामी त्यो सूक्ष्म बिन्दुबाट सुरु भएर पूर्ण मानव बन्नेसम्मको ९ महिना (२७० दिन) लामो, अत्यन्त रहस्यमय र रोमाञ्चक कथाको यात्रा गर्नेछौं। यो यात्रा जहाँ विज्ञानको सूक्ष्मदर्शक यन्त्र *(Microscope)* र वेदको दिव्य दृष्टि *(Divine Vision)* सँगसँगै हिँड्छन्।

खण्ड १: पहिलो महिना — जलमय ब्रह्माण्डको निर्माण

(The Watery Universe Forms)

गर्भ उपनिषद् भन्छ:

"ऋतुकाले संप्रयोगादेकरात्रोषितं कलिलं भवति। सप्तरात्रोषितं बुद्बुदं। अर्धमासाभ्यन्तरेण पिंडो भवति। मासाभ्यन्तरेण कठिनो भवति।"

(अर्थात्: ऋतुकालमा मिलन भएपछिको पहिलो रातमा यो 'कलल' बन्दछ। सात रातमा 'बुद्बुद' बन्दछ। आधा महिनामा 'पिण्ड' बन्दछ। एक महिनामा कठिन हुन्छ।)

पहिलो दिन (Day 1): कलल अवस्था

(Kalala: The Zygote):

मिलनको पहिलो रात, जब शुक्रकीटको शिर *(Head)* डिम्बभित्र प्रवेश गर्छ र दुवैको आनुवंशिक सामग्री *(Genetic material)* एकीकृत हुन्छ, त्यस क्षणमा एउटा नयाँ जीवनको सुरुवात हुन्छ। यसलाई विज्ञानले 'Syngamy' भन्छ। पितृ *(Father)* बाट २३ क्रोमोजोम र मातृ *(Mother)* बाट २३ क्रोमोजोम

मिलेर ४६ क्रोमोजोमको पूर्ण सेट बन्छ। यो एउटा कोष, जसको व्यास मात्र ०.१ मिलिमिटर (0.1mm) छ, यसभित्र भविष्यको सम्पूर्ण मानवको नक्सा कोरिसकिएको हुन्छ। आँखाको रंग, बालको प्रकार, उचाइ, बुद्धिको क्षमता सबै यसै क्षणमा निर्धारित हुन्छ।

गर्भ उपनिषद्ले यसलाई 'कलल' भनेको छ। जसको अर्थ हो 'तरल, जेली जस्तो पदार्थ'। विज्ञानले पनि भन्छ कि जाइगोट एउटा तरल, पारदर्शी कोष हो जसमा Zona pellucida नामक सुरक्षा कवच *(Protective shell)* हुन्छ।

दोस्रो दिन (Day 2): पहिलो विभाजन
(First Cleavage):

जाइगोट बनेको करिब ३० घण्टापछि, यो एउटा कोषबाट दुई कोषमा विभाजित हुन्छ *(Mitosis)*। यो विभाजन अत्यन्त विशेष हुन्छ । यसमा कोषको आकार बढ्दैन, बरु एउटै आकारभित्र कोषहरूको संख्या बढ्दै जान्छ। यो त्यस्तै हो जसरी एउटा कोठालाई बिस्तारै धेरै सानासाना कोठाहरूमा विभाजित गरिन्छ।

तेस्रो देखि पाँचौं दिन (Day 3-5): मोरुला अवस्था
(Morula Stage):

तेस्रो दिनमा ८ कोष, चौथो दिनमा १६ कोष बन्छन्। जब १६ कोष पुग्छ, यो एउटा सानो अंगुरको गुच्छा *(Mulberry)* जस्तो देखिन्छ। विज्ञानले यसलाई 'Morula' भन्छ *(Latin मा 'Morus' = Mulberry)*। गर्भ उपनिषद्ले भनेको 'बुद्बुद' *(Bubble)* यही अवस्थासँग मिल्छ। किनकि यस बेलासम्म पुग्दा भित्र एउटा खाली ठाउँ *(Cavity)* बन्न थाल्छ।

छैटौं-सातौं दिन (Day 6-7): ब्लास्टोसिस्ट र रोपण
(Blastocyst and Implantation):

अब यो सानो गोला *(Ball)* फ्यालोपियन ट्युब *(Fallopian tube)* बाट बिस्तारै गर्भाशय *(Uterus)* तिर यात्रा गरिरहेको हुन्छ। छैटौं-सातौं दिनमा यो गर्भाशयको भित्तामा टाँसिन्छ *(Implantation)*। यो प्रक्रिया अत्यन्त जटिल छ । ब्लास्टोसिस्ट *(Blastocyst)* को बाहिरी तह 'Trophoblast' ले गर्भाशयको भित्तामा एन्जाइम *(Enzymes)* छोडेर आफ्नो लागि ठाउँ बनाउँछ। यो त्यस्तै हो जसरी एउटा बीउले माटोमा जरा गाड्छ।

तैत्तिरीय उपनिषद् (२.१) ले सृष्टिको क्रमलाई यसरी वर्णन गरेको छ:

"तस्माद्वा एतस्मादात्मन आकाशः सम्भूतः। आकाशाद्वायुः।
वायोरग्निः। अग्नेरापः। अद्भ्यः पृथिवी।"

*(**अर्थात्:** त्यस आत्मा बाट आकाश उत्पन्न भयो, आकाशबाट वायु, वायुबाट अग्नि, अग्निबाट जल, जलबाट पृथ्वी।)*

ठीक यसरी नै, एउटा कोषबाट बिस्तारै सम्पूर्ण शरीरका तत्त्वहरू उत्पन्न हुँदै जान्छन्। पहिले तरल (जल तत्त्व), त्यसपछि ठोस (पृथ्वी तत्त्व), त्यसपछि ताप (अग्नि तत्त्व)। यो क्रम वेदले हजारौं वर्षपहिले नै भनिसकेको थियो।

दोस्रो-तेस्रो हप्ता (Week 2-3): तीन तहको निर्माण (Gastrulation):

दोस्रो हप्तामा 'Gastrulation' नामक प्रक्रिया हुन्छ। जसमा कोषहरू तीनवटा तह *(Germ layers)* मा व्यवस्थित हुन्छन्:
(क) एक्टोडर्म *(Ectoderm)* — बाहिरी तह। यसबाट छाला *(Skin)*, मस्तिष्क *(Brain)*, स्नायु प्रणाली *(Nervous system)* बन्नेछ।
(ख) मेसोडर्म *(Mesoderm)* — बीचको तह। यसबाट हड्डी *(Bones)*, मांसपेशी *(Muscles)*, मुटु *(Heart)*, रगत *(Blood)* बन्नेछ।
(ग) एन्डोडर्म *(Endoderm)* — भित्री तह। यसबाट पाचन प्रणाली *(Digestive system)*, फोक्सो *(Lungs)*, कलेजो *(Liver)* बन्नेछ।

चरक संहिता (शारीर स्थान ४.९) ले यसलाई यसरी वर्णन गरेको छ:

"शुक्रशोणितसंयोगे यदा गर्भः प्रजायते। तदा खेटभूतं गर्भं..."

*(**अर्थात्:** शुक्र र शोणित (रक्त) को संयोगबाट जब गर्भ उत्पन्न हुन्छ, त्यो पहिले 'खेट' अर्थात् श्लेष्मा जस्तो तरल अवस्थामा हुन्छ।)*

तेस्रो हप्ताको अन्त्यतिर *(Day 22)* एउटा अत्यन्त महत्त्वपूर्ण घटना हुन्छ। मुटुको पहिलो धड्कन *(First heartbeat)*। एउटा सानो नली जस्तो संरचना *(Heart tube)* ले पहिलो पटक संकुचन *(Contraction)* गर्छ। यो मानव जीवनको पहिलो लयबद्ध गतिविधि हो। जुन जन्मदेखि मृत्युसम्म कहिल्यै रोकिँदैन।

चौथो हप्ता (Week 4): मासान्तको कठिनता (End of First Month):

पहिलो महिनाको अन्त्यसम्ममा भ्रूणको आकार एउटा सानो चामलको दाना जत्रो (करिब ४ मिलिमिटर) हुन्छ। गर्भ उपनिषद्ले भनेको "मासाभ्यन्तरेण कठिनो भवति" (एक महिनामा कठिन हुन्छ) यही अवस्थालाई जनाउँछ। अब यो तरलबाट ठोस बनिसकेको हुन्छ। Neural tube (मस्तिष्क र मेरुदण्डको पूर्वरूप) बन्न थालेको हुन्छ। Somites (भविष्यका हड्डी र मांसपेशीका आधार) देखा पर्न थालेका हुन्छन्।

खण्ड २: दोस्रो महिना: आकारको उदय र लिङ्ग निर्धारण (Emergence of Form and Sex Determination)

गर्भ उपनिषद् भन्छ:

"मासद्वयेन शिरः संपद्यते।"

(अर्थात्: दोस्रो महिनामा शिर वा टाउको बन्दछ।)

दोस्रो महिनामा प्रवेश गर्दा, यो सूक्ष्म पिण्डले बिस्तारै मानव आकार लिन थाल्छ। चरक संहिता (शारीर स्थान ४) का अनुसार यस महिनामा पञ्चमहाभूत (पृथ्वी, जल, तेज, वायु, आकाश) को प्रभावले यो पिण्ड 'घन संघात' *(Compact mass)* बन्दछ।

पाँचौं हप्ता (Week 5): अंगकलिकाको उदय
(Limb Buds Appear):

पाँचौं हप्तामा भ्रूणमा सानासाना 'कलिका' (Buds) जस्ता संरचनाहरू देखा पर्छन्। जसबाट पछि हात र खुट्टा बन्नेछन्। यसलाई विज्ञानमा 'Limb buds' भनिन्छ। मस्तिष्कका तीनवटा भाग (Forebrain, Midbrain, Hindbrain) स्पष्ट हुन थाल्छन्। आँखाका लागि 'Optic vesicles' र कानका लागि 'Otic placodes' बन्न थाल्छन्।

छैटौं हप्ता (Week 6): मुटुको चार कोठा
(Four Chambers of Heart):

छैटौं हप्तामा मुटुले चारवटा कोठा (Chambers) बनाउन थाल्छ । दुई Atria र दुई Ventricles। यो मुटु प्रतिमिनेट करिब १५० पटक धड्किरहेको हुन्छ (वयस्कको दोब्बर)। मस्तिष्कमा विद्युतीय तरंगहरू (Electrical waves) सुरु हुन्छन् । यो चेतनाको पहिलो भौतिक संकेत हो।

सातौं-आठौं हप्ता (Week 7-8): मानव रूपको प्रकटीकरण
(Human Form Manifests):

यस अवधिमा भ्रूणले स्पष्ट मानव आकार लिन्छ। औंलाहरू *(Fingers)* छुट्टिन थाल्छन्। अनुहारका आकृतिहरू ओठ *(Lips)*, नाक *(Nose)*, पलक *(Eyelids)* बन्न थाल्छन्। हड्डीहरू *(Bones)* बन्न सुरु हुन्छन् *(Ossification)*। भ्रूणको आकार करिब ३ सेन्टिमिटर (1.2 inches) पुग्छ।

लिङ्ग निर्धारण
(Sex Determination):

यद्यपि आनुवंशिक रूपमा लिङ्ग मिलनकै बेला तय भइसकेको हुन्छ *(XX = स्त्री, XY = पुरुष)*, तर भौतिक रूपमा बाह्य जननेन्द्रियको विकास *(External genitalia differentiation)* यही समयमा सुरु हुन्छ। Y क्रोमोजोममा रहेको SRY Gene ले 'Testis-determining factor' उत्पादन गर्छ, जसले वृषण *(Testes)* को विकास सुरु गराउँछ। यदि SRY Gene छैन भने डिम्बाशय *(Ovaries)* बन्छन्।

चरक संहिताले लिङ्ग निर्धारणलाई यसरी वर्णन गरेको छ: "यदि घन संघात पिण्ड आकारको छ भने पुरुष, पेशी आकारको छ भने स्त्री, र अर्बुद आकारको छ भने नपुंसक।" यो वर्णन भ्रूणको आकारमा आधारित भएपनि, आधुनिक विज्ञानले यसलाई आनुवंशिक (Genetic) र हार्मोनल (Hormonal) प्रक्रियाको रूपमा बुझ्छ।

खण्ड ३: तेस्रो महिना: पञ्च पिण्ड र अंगप्रत्यंगको प्रस्फुटन
(The Five Buds and Organ Formation)

गर्भ उपनिषद् भन्छ:

"मासत्रयेण पादप्रवेशो भवति।"
(अर्थात्: तेस्रो महिनामा हातखुट्टाहरू पूर्ण रूपमा देखा पर्छन्।)

नवौं हप्ता (Week 9): भ्रूणबाट गर्भस्थ शिशु
(Embryo becomes Fetus):

नवौं हप्तामा एउटा ठूलो पारिभाषिक परिवर्तन हुन्छ। अब यसलाई 'Embryo' भनिँदैन। 'Fetus' भनिन्छ। सबै प्रमुख अंगहरू बनिसकेका हुन्छन्। अब तिनीहरूको वृद्धि र परिपक्कता (Growth and maturation) हुनेछ। भ्रूणको आकार करिब ३ सेन्टिमिटर हुन्छ।

दशौं-बाह्रौं हप्ता (Week 10-12): चलायमान जीवन
(Life in Motion):
यस अवधिमा गर्भस्थ शिशुले चल्न थाल्छ । हातखुट्टा चलाउने, मुट्ठी बाँध्ने, मुख खोल्ने। तर आमाले यो चाल अझै महसुस गर्न सक्दिनन् किनकि शिशु अझै निकै सानो छ। मिर्गौला *(Kidneys)* ले पिसाब *(Urine)* बनाउन सुरु गर्छ। कलेजो *(Liver)* ले रगत बनाउन थाल्छ। हड्डीमा 'Ossification centers' बन्छन्। बाह्य जननेन्द्रिय *(External genitalia)* अल्ट्रासाउन्ड *(Ultrasound)* मा देख्न सकिने गरी विकसित हुन्छ।

चरक संहिताले तेस्रो महिनाको वर्णन यसरी गरेको छ: "तृतीये मासे पञ्चपिण्डकानि प्रादुर्भवन्ति — शिरः, द्वौ बाहू, द्वौ ऊरू।" (तेस्रो महिनामा पाँचवटा पिण्ड प्रकट हुन्छन् — टाउको, दुई हात, दुई खुट्टा।) विज्ञानले पनि यही भन्छ — ९-१२ हप्तासम्ममा हातखुट्टा, औंलाहरू, र टाउको स्पष्ट रूपमा विकसित हुन्छन्।

खण्ड ४: चौथो महिना: दुई हृदयको स्पन्दन र चेतनाको जागरण
(The Two Hearts and Awakening of Consciousness):

चरक संहिता (शारीर स्थान ४.१५) भन्छ:

"चतुर्थे मासि स्थिरतां गर्भो गच्छति। तदा गार्भिणी दौहृदिनी इति उच्यते।"
(अर्थात्: चौथो महिनामा गर्भ स्थिर हुन्छ। तब गर्भवती स्त्रीलाई 'दौहृदिनी' अर्थात् दुई हृदय भएकी भनिन्छ।)

तेह्रौं-सोह्रौं हप्ता (Week 13-16): चेतनाको पहिलो स्पर्श
(First Touch of Consciousness):

चौथो महिनामा गर्भस्थ शिशुको स्नायु प्रणाली *(Nervous system)* ले काम गर्न थाल्छ। Synapses (स्नायु कोषहरूबीचको जोडान) बन्न थाल्छन्। शिशुले स्पर्श *(Touch)* महसुस गर्न सक्छ। ऊ औंला चुस्छ, हातखुट्टा चलाउँछ, र गर्भनालको डोरी *(Umbilical cord)* सँग खेल्छ।

आमाले पहिलो पटक गर्भ चलेको महसुस गर्छिन् । यसलाई 'Quickening' भनिन्छ। यो क्षण आमाको लागि अत्यन्त भावनात्मक हुन्छ । पहिलो पटक उनले आफ्नो गर्भमा एउटा जीवित प्राणीको उपस्थिति शारीरिक रूपमा अनुभव गर्छिन्।

आयुर्वेदले भनेको 'दौहृदिनी' *(Dauhridini — One with two hearts)* को अवधारणा अत्यन्त गहिरो छ। यसको अर्थ केवल शारीरिक रूपमा दुईवटा मुटु मात्र होइन, बरु दुईवटा चेतना *(Consciousness)*, दुईवटा इच्छा *(Desires)*, दुईवटा मन *(Minds)* एउटै शरीरमा बस्नु हो। आमालाई लाग्ने अनौठा इच्छाहरू *(Cravings)* वास्तवमा गर्भस्थ शिशुका इच्छाहरू हुन् भन्ने आयुर्वेदको मान्यता छ।

विज्ञानले पनि यसलाई 'Fetal-maternal communication' को रूपमा बुझ्छ। गर्भनाल *(Placenta)* मार्फत हर्मोनहरू *(Hormones)*, पोषक तत्त्वहरू *(Nutrients)*, र संकेतहरू *(Signals)* आमा र शिशुबीच आदानप्रदान हुन्छन्।

गर्भ उपनिषद् भन्छ:

"चतुर्थे मासे गुल्फोदरकटिप्रदेशा भवन्ति।"
(चौथो महिनामा गोलीगाँठो, पेट र कम्मरको भाग स्पष्ट हुन्छ।)

यस बेलासम्म शिशुको आकार करिब १२ सेन्टिमिटर (5 inches) र तौल करिब १०० ग्राम (3.5 oz) हुन्छ। शरीरमा 'Lanugo' नामक मसिना रौंहरू पलाउन थाल्छन्। मुखमा स्वाद कलिकाहरू *(Taste buds)* बन्छन् । शिशुले एमनियोटिक तरल *(Amniotic fluid)* को स्वाद लिन सक्छ।

खण्ड ५: पाँचौं महिना: मनको विकास र संवेदनाको जागरण
(Development of Mind and Senses)

गर्भ उपनिषद् भन्छ:

"पञ्चमे मासे पृष्ठवंशो भवति।"
(पाँचौं महिनामा मेरुदण्ड वा Spinal column पूर्ण रूपमा बन्दछ।)

चरक संहिता भन्छ:

"पञ्चमे मासे मनः प्रतिबुद्धतरं भवति।"
(पाँचौं महिनामा मन अझ बढी जागृत हुन्छ।)

सत्रौं-बीसौं हप्ता (Week 17-20) — संवेदनाको संसार (World of Sensations) : पाँचौं महिनामा गर्भस्थ शिशुको संवेदना प्रणाली *(Sensory system)* तीव्र रूपमा विकसित हुन्छ। ऊ अब सुन्न सक्छ *(Hearing develops)* । आमाको मुटुको धड्कन, आमाको आवाज, र बाहिरी ठूला आवाजहरू यी सबै शिशुसम्म पुग्छन्। अनुसन्धानले देखाएको छ कि शिशुले आमाको आवाज चिन्न सक्छ र त्यसप्रति विशेष प्रतिक्रिया दिन्छ।

शरीरमा 'Vernix caseosa' नामक सेतो, चिल्लो पदार्थ *(Waxy coating)* ले शिशुको छालालाई एमनियोटिक तरलबाट जोगाउँछ। Myelination (स्नायु तन्तुहरूमा माइलिन आवरण बन्ने प्रक्रिया) सुरु हुन्छ। जसले स्नायु संकेतहरूको गति बढाउँछ।

यस बेलासम्म शिशुको आकार करिब १६ सेन्टिमिटर (6.5 inches) र तौल करिब ३०० ग्राम (10.5 oz) हुन्छ। आमाले शिशुको चाल स्पष्ट रूपमा महसुस गर्छिन्। शिशुको सुत्ने-जाग्ने चक्र *(Sleep-wake cycle)* बन्न थाल्छ। REM sleep *(Rapid Eye Movement: सपना देख्ने अवस्था)* सुरु हुन्छ। अर्थात् शिशुले गर्भमै सपना देख्न थाल्छ!

खण्ड ६: छैटौं महिना: बुद्धिको विकास र इन्द्रियहरूको पूर्णता
(Development of Intellect and Completion of Senses)

गर्भ उपनिषद् भन्छ:

"षष्ठे मासे मुखनासिकाक्षिश्रोत्राणि भवन्ति।"
(छैटौं महिनामा मुख, नाक, आँखा र कान पूर्ण रूपमा खुल्छन्।)

चरक संहिता भन्छ:

"षष्ठे मासे बुद्धिः प्रादुर्भवति।"
(छैटौं महिनामा बुद्धि प्रकट हुन्छ।)

एक्काइसौं-चौबीसौं हप्ता (Week 21-24): बुद्धिको उदय
(Rise of Intellect):

छैटौं महिनामा मस्तिष्कको Cerebral cortex (बाहिरी तह) मा ६ वटा तह *(Layers)* बन्छन्। Neurons (स्नायु कोषहरू) बीच Synapses (जोडानहरू) को संख्या तीव्र रूपमा बढ्छ। यो मस्तिष्कको 'Wiring' हो जसले भविष्यमा सोच्ने, बुझ्ने, सिक्ने क्षमता दिनेछ।

आँखाहरू *(Eyes)* खुल्न सक्छन्। Retina (दृष्टिपटल) मा प्रकाश-संवेदनशील कोषहरू *(Photoreceptors)* बन्छन्। शिशुले प्रकाश र अँध्यारोको भेद बुझ्न सक्छ। फोक्सो *(Lungs)* मा 'Surfactant' नामक पदार्थ बन्न थाल्छ। जसले जन्मिएपछि फोक्सोलाई फुल्न र भत्कन *(Expand and collapse)* मद्दत गर्नेछ।

यो महिना 'Viability' (बाँच्न सक्ने क्षमता) को सीमारेखा हो। यदि कुनै कारणवश शिशु यस बेला जन्मियो भने, आधुनिक NICU *(Neonatal Intensive Care Unit)* को मद्दतले बाँच्ने सम्भावना करिब ५०-७०% हुन्छ। शिशुको आकार करिब २१ सेन्टिमिटर (8.5 inches) र तौल करिब ६०० ग्राम (1.3 lbs) हुन्छ।

खण्ड ७: सातौं महिना — जीवको प्रवेश र पूर्णता
(Entry of the Soul and Completeness)

गर्भ उपनिषद्ले अत्यन्त रहस्यमय कुरा भनेको छ:

"सप्तमे मासे जीवेन संयुक्तो भवति।"
(सातौं महिनामा यो गर्भ 'जीव' वा प्राणशक्तिका साथ पूर्ण रूपमा संयुक्त हुन्छ।)

पच्चीसौं-अट्ठाइसौं हप्ता (Week 25-28): आत्माको पूर्ण स्थापना
(Full Establishment of the Soul):

सातौं महिना आध्यात्मिक र वैज्ञानिक दुवै दृष्टिले एक ठूलो घुम्ती हो। वैदिक दर्शनका अनुसार, यस महिनामा 'जीवात्मा' *(Individual soul)* गर्भमा पूर्ण रूपमा स्थापित हुन्छ। यसअघि पनि जीवनशक्ति थियो, तर अब चेतनाको पूर्ण प्रकटीकरण हुन्छ।

विज्ञानले पनि यसलाई समर्थन गर्छ — यस बेला मस्तिष्कमा 'Thalamocortical connections' *(Thalamus र Cortex बीचको जोडान)* स्थापित हुन्छन्, जसलाई धेरै न्यूरोसाइन्टिस्टहरूले 'Consciousness' को भौतिक आधार मान्छन्। शिशुले पीडा *(Pain)* महसुस गर्न सक्छ। ऊ बाहिरी उत्तेजनाप्रति *(External stimuli)* प्रतिक्रिया दिन्छ।

मस्तिष्कमा 'Sulci' र 'Gyri' (खाडल र उभार) बन्न थाल्छन् — जसले मस्तिष्कको सतह क्षेत्रफल *(Surface area)* बढाउँछ। फोक्सोमा Surfactant को उत्पादन बढ्छ। बोसो *(Subcutaneous fat)* जम्मा हुन थाल्छ — जसले शरीरको तापक्रम नियन्त्रण गर्नेछ।

शिशुको आकार करिब २५ सेन्टिमिटर (10 inches) र तौल करिब १ किलोग्राम (2.2 lbs) हुन्छ।

खण्ड ८: आठौं महिना — ओजसको अस्थिरता
(The Unstable Life Force)

चरक संहिता (शारीर स्थान ४.२१) भन्छ:

"अष्टमे मासे ओजो गर्भस्य अस्थिरं भवति। तस्मात् अष्टमे मासे प्रसवो न शस्तः।"
(आठौं महिनामा गर्भको ओजस अस्थिर हुन्छ। त्यसैले आठौं महिनामा प्रसव उचित मानिँदैन।)

उनन्तीसौं-बत्तीसौं हप्ता (Week 29-32): ओजसको आदानप्रदान (Exchange of Vital Essence):

आठौं महिनालाई आयुर्वेदले अत्यन्त संवेदनशील मानेको छ। 'ओजस' *(Ojas)* भनेको शरीरको सार तत्त्व हो। जसले प्रतिरक्षा *(Immunity)*, जीवनशक्ति *(Vitality)*, र आभा *(Aura)* प्रदान गर्छ। यस महिनामा ओजस आमा र शिशुबीच आदानप्रदान *(Transfer)* भइरहन्छ। कहिले आमाबाट शिशुमा, कहिले शिशुबाट आमामा। यसैले दुवैको जीवनशक्ति अस्थिर हुन्छ।

विज्ञानले पनि यसलाई 'Immunoglobulin transfer' *(IgG antibodies आमाबाट शिशुमा जाने प्रक्रिया)* को रूपमा बुझ्छ। यस बेला आमाको प्रतिरक्षा प्रणालीबाट एन्टिबडीहरू *(Antibodies)* गर्भनाल *(Placenta)* मार्फत शिशुमा स्थानान्तरण हुन्छन् । जसले जन्मिएपछि पहिलो केही महिना शिशुलाई रोगबाट जोगाउँछन्। यो प्रक्रिया आठौं महिनामा चरम बिन्दुमा हुन्छ।

शिशुले तीव्र रूपमा तौल बढाउँछ (प्रतिदिन करिब ३० ग्राम)। हड्डीहरू कडा हुँदै जान्छन् (तर टाउकोका हड्डीहरू नरम रहन्छन् । जन्मको बेला जन्ममार्गबाट निस्कन सजिलो होस् भनेर)। फोक्सो लगभग परिपक्व हुन्छ। शिशुको आकार करिब २८ सेन्टिमिटर (11 inches) र तौल करिब १.७ किलोग्राम (3.7 lbs) हुन्छ।

खण्ड ९: नवौं महिना: पूर्ण मानव र जन्मको तयारी
(The Complete Universe Prepares for Birth)

गर्भ उपनिषद् भन्छ:

"नवमे मासे सर्वलक्षणसम्पन्नो भवति। पूर्वजातिं स्मरति। कृतमकृतं च कर्म विभागशो जानाति।"

(नवौं महिनामा यो सबै लक्षणहरूले सम्पन्न हुन्छ। ऊ पूर्वजन्मका कर्महरू स्मरण गर्छ। गरेका र नगरेका कर्महरूलाई विभागपूर्वक जान्दछ।)

तेत्तीसौं-चालीसौं हप्ता (Week 33-40): पूर्णताको अवस्था (State of Completeness):

नवौं महिनामा पुग्दा यो सानो ब्रह्माण्ड पूर्ण रूपमा तयार हुन्छ। फोक्सो *(Lungs)* पूर्ण रूपमा परिपक्व हुन्छ। Surfactant को पर्याप्त मात्रा बनिसकेको हुन्छ। मस्तिष्कमा करिब १०० अर्ब (100 Billion) न्यूरोनहरू *(Neurons)* तयार भइसकेका हुन्छन्। प्रतिरक्षा प्रणाली *(Immune system)* काम गर्न तयार हुन्छ।

शिशुको टाउको बिस्तारै आमाको श्रोणी *(Pelvis)* तिर झर्छ *(Engagement)*। यसलाई 'Lightening' पनि भनिन्छ। किनकि आमालाई श्वास फेर्न अलि सजिलो हुन्छ। शिशुको शरीरमा पर्याप्त बोसो *(Fat)* जम्मा भइसकेको हुन्छ । जसले जन्मिएपछि शरीरको तापक्रम नियन्त्रण गर्नेछ।

गर्भ उपनिषद्ले वर्णन गरेको आध्यात्मिक पक्ष अत्यन्त मार्मिक छ। उपनिषद्का अनुसार, नवौं महिनामा गर्भस्थ शिशुले आफ्ना पूर्वजन्मका कर्महरू स्मरण गर्छ। ऊ त्यो अँध्यारो, तातो, भिजेको गर्भाशयमा बसेर विचार गर्छ। "मैले अगाडिको जन्ममा के गरें? के गर्नुपर्ने थियो तर गरिनँ?" ऊ ईश्वरसँग प्रार्थना गर्छ: "हे भगवन्! मलाई यस गर्भबाट मुक्त गर्नुहोस्। बाहिर निस्केपछि म सत्कर्म गर्नेछु, धर्ममा लाग्नेछु, मोक्षको मार्गमा हिँड्नेछु।"

तर गर्भ उपनिषद् भन्छ: जब शिशु जन्ममार्ग *(Birth canal)* बाट बाहिर निस्कन्छ, त्यो संकुचित मार्गको पीडा र बाहिरी वायुको स्पर्शले उसको सम्पूर्ण स्मृति *(Memory)* मेटिन्छ। यसलाई 'विष्णुमाया' वा 'योगमाया' को प्रभाव भनिन्छ। यसरी ऊ सबै बिर्सेर नयाँ संसारमा आउँछ।

खण्ड १०: प्रसव: नयाँ ब्रह्माण्डको उदय
(Birth — The Rise of a New Universe)

जब प्रसव *(Delivery)* को समय आउँछ, शरीरमा एउटा जटिल हार्मोनल प्रक्रिया सुरु हुन्छ। Oxytocin हर्मोनले गर्भाशयको मांसपेशीलाई संकुचन *(Contraction)* गराउँछ। Prostaglandins ले गर्भाशय ग्रीवा *(Cervix)* लाई नरम र खुल्ला बनाउँछ। यो प्रक्रिया घण्टौं लाग्न सक्छ।

शिशुको टाउको पहिले बाहिर आउँछ *(Cephalic presentation)*। जन्ममार्ग *(Birth canal)* बाट निस्कँदा शिशुको टाउकोका हड्डीहरू अलिकति ओभरल्याप *(Overlap)* हुन्छन् । यसलाई 'Moulding' भनिन्छ। यो प्रकृतिको अद्भुत डिजाइन हो। नरम हड्डीहरूले जन्ममार्गको संकुचित ठाउँबाट निस्कन सजिलो बनाउँछन्।

र त्यसपछि एउटा क्षण आउँछ जुन सम्पूर्ण सृष्टिको सबैभन्दा पवित्र क्षण हो। बच्चाको पहिलो सास *(First breath)*। फोक्सो पहिलो पटक हावाले भरिन्छ। Surfactant ले फोक्सोका सानासाना थैली *(Alveoli)* हरूलाई भत्कनबाट रोक्छ। र बच्चा रुन्छ। त्यो पहिलो रुवाइ!

ऋग्वेद (१०.१२९.१): नासदीय सूक्त भन्छ:

"नासदासीन्नो सदासीत्तदानीं नासीद्रजो नो व्योमा परो यत्।"
(त्यो बेला न सत् थियो न असत् थियो, न आकाश थियो न त्यसभन्दा पर...)

जसरी सृष्टिको आरम्भमा शून्यबाट ब्रह्माण्ड प्रकट भयो, त्यसरी नै आमाको गर्भबाट एउटा नयाँ ब्रह्माण्ड, एउटा पूर्ण मानव प्रकट हुन्छ। त्यो पहिलो रुवाइ केवल फोक्सोमा हावा पसेको आवाज मात्र होइन, त्यो त एउटा नयाँ ब्रह्माण्डले आफ्नो अस्तित्वको घोषणा गरेको शंखघोष हो।

खण्ड ११: जन्मपछिको विकास: पूर्ण मानव बन्ने यात्रा
(Post-natal Development — Journey to Full Human)

जन्मिएपछि पनि यो यात्रा रोकिँदैन। मस्तिष्कको विकास जन्मपछि पनि वर्षौंसम्म जारी रहन्छ। जन्मको बेला मस्तिष्कको तौल करिब ४०० ग्राम हुन्छ। जुन वयस्कको मस्तिष्क (करिब १,४०० ग्राम) को करिब एक-तिहाइ मात्र हो।

शैशवावस्था (Infancy: 0-2 वर्ष): पहिलो दुई वर्षमा मस्तिष्कमा Synaptogenesis (स्नायु जोडानहरूको निर्माण) चरम बिन्दुमा हुन्छ। बच्चाले हाँस्न, बोल्न, हिँड्न सिक्छ। यो अवस्थामा प्रतिदिन लाखौं नयाँ Synapses बन्छन्।

बाल्यावस्था (Childhood: 2-12 वर्ष): भाषा, तर्क, सामाजिक कौशल विकसित हुन्छन्। Myelination जारी रहन्छ। जसले सोच्ने र प्रतिक्रिया दिने गति बढाउँछ।

किशोरावस्था (Adolescence: 12-18 वर्ष): Prefrontal cortex (निर्णय लिने भाग) को विकास जारी रहन्छ। यौन परिपक्वता (Sexual maturity) आउँछ। र यसरी चक्र पूरा हुन्छ। अब यो नयाँ मानव पनि सन्तान उत्पादन गर्न सक्षम हुन्छ।

वयस्कता (Adulthood: 18-25 वर्ष): मस्तिष्कको Prefrontal cortex करिब २५ वर्षको उमेरमा पूर्ण रूपमा परिपक्व हुन्छ। यसपछि मात्र मानव 'पूर्ण' (Complete) भएको मानिन्छ। शारीरिक, मानसिक, र बौद्धिक रूपमा।

उपसंहार: एक महायात्राको विश्राम
(Epilogue: The Rest of a Great Journey)

एउटा सूक्ष्म 'कलल' *(Zygote)* बाट सुरु भएको यो यात्रा, २७० दिनको गर्भावस्था र करिब २५ वर्षको जन्मपछिको विकासपछि एउटा पूर्ण मानव शरीरमा परिणत हुन्छ। आमाको गर्भाशय *(Womb)* एउटा यस्तो ब्रह्माण्डीय प्रयोगशाला *(Cosmic laboratory)* हो, जहाँ पञ्चमहाभूतहरू मिलेर चेतनाको मन्दिर निर्माण गर्छन्।

मुण्डक उपनिषद् (२.१.१) भन्छ:

"यथोर्णनाभिः सृजते गृह्णते च। यथा पृथिव्यामोषधयः सम्भवन्ति। यथा सतः पुरुषात् केशलोमानि। तथाक्षरात् सम्भवतीह विश्वम्॥"

(जसरी माकुराले आफ्नै शरीरबाट जालो बनाउँछ र फेरि आफैमा समेट्छ, जसरी पृथ्वीबाट औषधिहरू उम्रन्छन्, जसरी जीवित पुरुषबाट केश र रौंहरू निस्कन्छन् । त्यसरी नै अक्षर (अविनाशी) ब्रह्मबाट यो सम्पूर्ण विश्व उत्पन्न हुन्छ।)

ठीक यसरी नै, एउटा सूक्ष्म कोषबाट सम्पूर्ण मानव शरीर, जसमा ३७ ट्रिलियन (37 Trillion) कोषहरू छन्, २०६ हड्डीहरू छन्, ७०० भन्दा बढी मांसपेशीहरू छन्, १,२०,००० किलोमिटर रक्तवाहिनीहरू छन्, र १०० अर्ब न्यूरोनहरू छन्, यो सबै एउटा अदृश्य बिन्दुबाट प्रकट हुन्छ। यो सृष्टिको सबैभन्दा ठूलो चमत्कार हो।

यसरी स्वर्गद्वारीको यात्रा पूरा हुन्छ र पृथ्वीको यात्रा सुरु हुन्छ। एउटा नयाँ ब्रह्माण्ड जसमा चेतना बस्छ, जसमा आत्मा निवास गर्छ। यो संसारमा आफ्नो कर्म पूरा गर्न अवतरित हुन्छ।

॥ ॐ पूर्णमदः पूर्णमिदं पूर्णात् पूर्णमुदच्यते। पूर्णस्य पूर्णमादाय पूर्णमेवावशिष्यते ॥

(त्यो पूर्ण छ, यो पनि पूर्ण छ। पूर्णबाट पूर्ण उत्पन्न हुन्छ। पूर्णबाट पूर्ण निकालिए पनि पूर्ण नै बाँकी रहन्छ।)

जन्म अघिको जीवन: गर्भदेखि संसारसम्मको अद्‌भुत यात्रा (विज्ञानको अनुभूति)

एउटा चमत्कारको कथा

बधाई छ! सबै बाधाहरू पार गरेर तपाईं गर्भमा आउनुभयो। एउटा सानो कोष (single cell) बाट सुरु भएर मात्र नौ महिनामा पूर्ण विकसित शिशु (fully grown baby) बन्ने यो यात्रा अचम्मको छ। तपाईं एउटा चमत्कार (miracle) हुनुहुन्छ, र म पनि। तपाईंले अहिले जुन कथा पढ्न लाग्नुभएको छ, यो मेरो यात्रा थियो, र यो तपाईंको पनि। यो बच्चा आफ्नो शान्त र आरामदायी कोकुन (cocoon) बाट बाहिर निकालिन लागेको छ, र एउटा कोलाहलपूर्ण, उज्यालो र डरलाग्दो नयाँ संसारमा प्रवेश गर्न लागेको छ। नयाँ पुस्ताको चार-आयामी अल्ट्रासाउन्ड स्क्यान (4D ultrasound scans) ले गर्भ (womb) भित्रको एउटा झ्याल खोलिदिएको छ, जसले हामीलाई भ्रूण (fetus) को विकास पहिले कहिल्यै नदेखेको तरिकाले हेर्न सम्भव बनाएको छ। गर्भमा बिताएको यस यात्राका क्रममा, बच्चाले आफ्ना औंलाहरूले समात्न (grasp), मुस्कुराउन (smile) र भौं चढाउन (frown) सिकेको छ। उसले आफ्नी आमाको आवाज (mother’s voice) चिन्न सक्छ र सपना (dream) पनि देख्न सक्छ । यी सबै जन्मिनुभन्दा अगाडि नै।

अध्याय १: जीवनको दौड सुरु हुन्छ
(The Race Begins)

वीर्यपतन (ejaculation) को क्रममा, एक स्वस्थ परिपक्व पुरुषले ५०० मिलियन (500 million) सम्म शुक्रकीट (sperm) महिलाको योनि (vagina) भित्र छोड्छ, र यात्रा सुरु हुन्छ। प्रत्येक शुक्रकीटले बुबाको वंशाणुगत कोड (genetic code) को आफ्नै प्रतिलिपि बोकेको हुन्छ।

शुक्रकीट, जुन मानव शरीरको सबैभन्दा सानो कोष (smallest cell in the human body) हो, आफ्नो आधारभूत गन्ध क्षमता (basic sense of smell) प्रयोग गरेर डिम्बवाहिनी नली (fallopian tube) हुँदै डिम्ब (egg) तर्फ अगाडि बढ्छन्। डिम्ब भने शरीरको सबैभन्दा ठूलो कोष (largest cell in the body) हो।

प्रत्येक महिना, महिलाको अण्डाशय (ovaries) ले एउटा डिम्ब निष्कासन गर्छ, जसमा उनको आफ्नै वंशाणुगत कोड हुन्छ। रोचक कुरा के भने, महिलाले यी डिम्बहरू आफू गर्भमा हुँदा नै बनाएकी हुन्छिन्। ती डिम्बहरू बाल्यकाल (childhood), किशोरावस्था (adolescence) र वयस्कतासम्म सुरक्षित राखिएका हुन्छन्।

निषेचन (conception) को वास्तविक क्षण आउन १० घण्टासम्म लाग्न सक्छ, र आमालाई आफ्नो पेटभित्र भइरहेका यी गोप्य घटनाहरूको कुनै थाहा नहुन पनि सक्छ।

अध्याय २: गर्भधारण: एउटा नयाँ सुरुवात
(Conception: A New Beginning)

यसरी सुरु हुन्छ मेरो यात्रा एउटा सूक्ष्म ब्रह्माण्ड (micro cosmos) मार्फत। ग्रह (planets), उल्कापिण्ड (asteroids), अणु (molecules), गुणसूत्र (chromosomes), तारामण्डल (constellations) सबै घुमिरहेका छन्। एउटा वंशाणुगत भँवर (genetic whirlpool), संसारभित्र संसार, रसियन डल (Russian doll) जस्तो ब्रह्माण्डहरू।

यो मेरो आवाज होइन, र जे तपाईंले देख्नुहुन्छ त्यो अझै मानव (human being) पनि होइन। तपाईंले देखिरहनुभएको छ एउटा मानव बन्न लागेको अस्तित्व। म बोल्न, सोच्न वा महसुस गर्न सक्दिनँ। म एउटा मध्यवर्ती अवस्था (limbo) मा छु। तर कम्तीमा म छु। म "छैन" बाट "छ" मा आएको छु। अहिलेसम्म म थिइनँ, तर अब म छु। अतीतले भविष्यलाई दिएको एउटा प्रतिज्ञा (promise), एउटा सुरुवात।

अध्याय ३: वंशाणुगत कोड: जीवनको नक्सा
(Genetic Code—The Blueprint of Life)

निषेचित डिम्ब (fertilized egg) भित्र, यो नयाँ मानव जीवनको योजना खुल्न थाल्छ। वंशाणुगत कोड गुणसूत्र (chromosomes) नामक बण्डलहरूमा भण्डारण गरिएको हुन्छ। प्रत्येक अभिभावकबाट २३ वटा। प्रत्येक सूक्ष्म गुणसूत्रमा २ मिटरभन्दा बढी सुपरकोइल्ड डिएनए (supercoiled DNA) हुन्छ।

डिएनएको दोहोरो हेलिक्स (double helix) मा रासायनिक कोडहरू (chemical codes) का ढाँचाहरू हुन्छन्, जसले हाम्रो अद्वितीयता (uniqueness) को साँचो समातेका हुन्छन्। हाम्रा जीन (genes)। यी जीनहरूले नै हामीलाई चरा (bird) वा रूख (tree) होइन बरु मानव बन्न भन्छन्, र हामी कस्तो प्रकारको व्यक्ति हुनेछौं भन्ने पनि निर्धारण गर्छन्।

वंशाणुगत कोड कोषहरूका लागि निर्देशनहरूको एउटा सेट हो। एक प्रकारको पुस्तिका (manual) जसले तिनीहरूलाई कसरी बढ्ने भन्ने दिशानिर्देश दिन्छ।

हाम्रा अभिभावकहरूले हाम्रो अधिकांश वंशाणुगत बनावटमा बराबर योगदान गर्छन्। तर बच्चाको लिङ्ग (sex) पूर्ण रूपमा बुबामा निर्भर हुन्छ। उनको शुक्रकीट दुई प्रकारको हुन सक्छ। छोरीको लागि X र छोराको लागि Y। यो बच्चाको हकमा, Y शुक्रकीटले दौड जित्यो र उनीहरूलाई छोरा हुने भयो।

उसले विरासतमा पाएका जीनहरूले उसको रूप (looks), उसको चरित्रको धेरै भाग, उसको जिद्दीपन (stubbornness), बुद्धिमत्ता (intelligence), जोखिम खोज्ने प्रवृत्ति (thrill-seeking), सङ्गीतमा राम्रो हुने, र क्यान्सर (cancer), सिजोफ्रेनिया (schizophrenia) वा मधुमेह (diabetes) जस्ता रोगहरूप्रतिको संवेदनशीलता पहिले नै निर्धारण गरिसकेका हुन्छन्। उसको जीवनको सही दिशा धेरै कुरामा निर्भर हुनेछ। उसका साथीहरू, परिवार, सम्पूर्ण वातावरण। तर निषेचनको त्यो क्षणमा, उसको भविष्यको धेरै भाग पहिले नै लेखिइसकेको हुन्छ।

अध्याय ४: पहिलो विभाजन र यात्रा
(First Division and the Journey)

निषेचित डिम्बले आफ्नो यात्रा जारी राख्छ, डिम्बवाहिनी नली हुँदै पाठेघर (uterus) को सुरक्षातर्फ अगाडि बढ्दै। निषेचनको करिब एक दिनपछि, डिम्बले आफ्नो पहिलो विभाजन (first division) गर्छ। केन्द्रक (nucleus) दुई भागमा विभाजित हुन्छ र कोष बाँडिन्छ।

यो विभाजनको प्रक्रिया निरन्तर चलिरहन्छ। चार-पाँच दिनपछि, यो सानो गोलो, जसलाई अब ब्लास्टोसिस्ट (blastocyst) भनिन्छ, करिब १०० कोषसम्म बढेको हुन्छ र दुई भागमा विभाजित हुन थाल्छ। बाहिरी घेराका कोषहरू साल (placenta) बन्ने भाग्य राख्छन्, जबकि भित्री डल्लो भ्रूण (embryo) बन्छ। यस अवस्थामा यी भित्री कोषहरू सबै एकनासका हुन्छन्। तिनीहरू द्रुत गतिमा विभाजित हुँदैछन् । र स्टेम सेल (stem cells) भनेर चिनिन्छन्। तिनीहरूमा २०० भन्दा बढी विभिन्न प्रकारका कोषमध्ये कुनै पनि एकमा परिणत हुने र मानव शरीरको कुनै पनि अङ्ग बन्ने उल्लेखनीय क्षमता हुन्छ।

सात दिनपछि, ब्लास्टोसिस्ट डिम्बवाहिनी नलीको अन्त्यमा पुग्छ र पाठेघरमा आइपुग्छ। अर्को नौ महिनाको लागि यही उसको घर हुनेछ।

अध्याय ५: भ्रूणले आकार लिन थाल्छ
(The Embryo Takes Shape)

तेस्रो हप्तामा, भ्रूणीय कोषहरूको गोलो - जुन सुईको टुप्पो (pinhead) भन्दा ठूलो छैन - आफैंमा मोडिएर एउटा लामो नली (tube) बनाउँछ। नलीको माथिल्लो भाग टाउको (head) बन्छ, जबकि शरीरको धड (trunk) तल फैलिन्छ।

टाउको अझै टाउको जस्तो देखिँदैन, तर १५ औं दिनमा मस्तिष्क (brain) र मेरुदण्ड (spinal column) मा स्नायु कोषहरू (nerve cells) बन्न थाल्छन्। छाला (skin) वा हड्डी (bone) ले नढाकेको अवस्थामा, संकेतहरू (signals) न्यूरोनहरू (neurons) मार्फत चम्किन्छन् र मस्तिष्क सक्रिय हुन थाल्छ।

अध्याय ६: आमाको शरीरमा परिवर्तन
(Changes in the Mother's Body)

आमाको शरीरभित्र, बच्चा बढ्नको लागि सुरक्षित वातावरण सिर्जना हुँदैछ। गर्भवती हुने बित्तिकै, आमाको प्रणालीमा भारी परिवर्तनहरू आउँछन्। गर्भमा भइरहेको वृद्धिबाट अक्सिजन (oxygen) को अतिरिक्त माग पूरा गर्न उनको रगतको मात्रा (blood volume) ५० प्रतिशतसम्म बढ्न सक्छ। भ्रूणले पाठेघरमा आफूलाई गाडेपछि, बढ्नको लागि आवश्यक सबै कुरा आमाको रक्तप्रवाह (bloodstream) बाट तान्न थाल्छ।

अध्याय ७: मुटुको पहिलो धड्कन
(The First Heartbeat)

बन्न सक्ने पहिलो चिन्न सकिने अङ्ग (organ) मुटु (heart) हो। मुटुबिना, भ्रूणलाई फस्टाउन आवश्यक खाना र अक्सिजन वितरण गर्ने कुनै उपाय छैन। अहिलेसम्म मुटु निष्क्रिय माँसपेशी कोषहरू (muscle cells) को एउटा डल्लो मात्र थियो। तर २२ दिनपछि, जब अझै खसखसको दानाजत्रो (poppy seed) मात्र हुन्छ। यो अचानक जीवित हुन्छ। एउटा कोष स्वतःस्फूर्त रूपमा सङ्कुचन (contracts) हुन्छ। आफ्ना छिमेकीहरूलाई ट्रिगर गर्छ र एउटा शृंखला प्रतिक्रिया (chain reaction) सुरु गर्छ। जबसम्म सबै मुटुका कोषहरू धड्किन थाल्दैनन्।

पछि, जब स्नायु प्रणाली (nervous system) बढी विकसित हुन्छ। मस्तिष्कले सङ्कुचनको दर (rate of contraction) सावधानीपूर्वक नियन्त्रण गर्नेछ। यसलाई बच्चाको बाँकी जीवनभर स्थिर रूपमा धड्काइरहनेछ । र पम्प गरिरहनेछ। यदि उसले ७५ वर्षसम्म बाँच्यो भने, त्यो दुई अर्ब सात करोड पचहत्तर लाख (2.75 billion) मुटुको धड्कन हुनेछ।

अध्याय ८: गर्भवती भएको थाहा पाउँदा
(Discovering Pregnancy)

केही महिलाहरूले आफ्नो शरीरभित्रका हर्मोनल परिवर्तनहरू (hormonal changes) पहिले नै महसुस गर्छिन् र परीक्षण (test) बिना नै गर्भवती भएको थाहा पाउन सक्छिन्। अरूहरूको लागि, त्यो पातलो निलो रेखा (thin blue line) अर्को आठ महिनामा हुन लागेका नाटकीय परिवर्तनहरूको पहिलो संकेत हुन सक्छ।

अध्याय ९: अङ्गहरूको विकास
(Development of Organs)

चार हप्तापछि, भ्रूण एउटा राजमा (kidney bean) जत्रो ठूलो हुन्छ र हरेक दिन करिब एक मिलिमिटर बढ्दैछ। मुटुले अब शरीरमा पोषक तत्वहरू (nutrients) पम्प गरिरहेको हुन्छ, अन्य अङ्गहरू बढ्न थाल्छन्। टाउकोमा कालो थोप्लाहरू आँखा (eyes) का सुरुवात हुन् र शरीरमा कोपिलाहरू (buds) बन्दैछन् जुन हात (arms) र खुट्टा (legs) बन्नेछन्।

यस अवस्थामा, भ्रूणले अझै हाम्रो विकासवादी अतीत (evolutionary past) का चिन्हहरू बोकेको हुन्छ। मेरुदण्ड (spinal column) खुट्टाका कोपिलाहरूभन्दा पर फैलिएर एउटा पुच्छर (tail) बनाउँछ। कानको पछाडि आदिम गिल (rudimentary gills) हुन्छन्। यी अवशेषहरू भ्रूण बढ्दै जाँदा हराउनेछन्, तर ३० औं दिनमा एक विशेषज्ञले पनि हेरेर मात्र भन्न गाह्रो हुन्छ कि यो भ्रूण मानव, सुँगुर (pig) वा बाँदर (ape) बन्ने हो।

हाम्रा जीनहरूको मात्र डेढ प्रतिशत (1.5%) ले हामीलाई मानव बनाउँछ। हामी चिम्पान्जी (chimpanzees) सँग ९८.५ प्रतिशत डिएनए साझा गर्छौं, कुकुरहरू (dogs) सँग तीन चौथाई, फलका झिँगाहरू (fruit flies) सँग आधा, र नर्गिस फूल (daffodils) सँग एक तिहाइ।

अध्याय १०: भ्रूणदेखि फिटससम्म
(From Embryo to Fetus)

आठ हप्तासम्म बढेपछि, भ्रूण सानो मानव जस्तो देखिन थाल्छ र फिटस (fetus) भनेर चिनिन्छ, जसको ल्याटिन अर्थ “सन्तान” (offspring) हो। उसले एउटा महत्त्वपूर्ण उपलब्धि (milestone) हासिल गरेको छ। उसको साल (placenta) अब परिपक्व भएको छ।

अहिलेसम्म भ्रूण आफ्नो पीतक थैली (yolk sac) बाट प्राप्त गर्न सक्ने पोषक तत्वहरूमा निर्भर थियो। नाभिनाल (umbilical cord) को आधारमा जोडिएको एउटा तैरिने बेलुन। मानवको पीतक थैली कुखुराको जस्तो होइन। यसमा खाना भण्डारण गर्ने कुनै पीतक हुँदैन। तर पहिलो केही हप्ताहरूमा यसले सानो भ्रूणको लागि पोषक तत्व र रक्त कोषहरू (blood cells) उत्पादन गर्छ। दुई महिनासम्ममा पीतक थैली अनावश्यक भइसकेको हुन्छ र सुक्दै जान्छ। बच्चालाई खुवाउने र पोस्ने महत्त्वपूर्ण काम पूर्ण रूपमा सालले लिइसकेको हुन्छ।

अध्याय ११: साल: जीवनको रक्षक
(The Placenta—Guardian of Life)

आमा र बच्चाको रगतको आपूर्ति (blood supplies) पूर्ण रूपमा अलग हुन्छ। तर सालभित्र बच्चाको अति सूक्ष्म रक्तनलीहरू (fine blood vessels) को जाल आमाको रक्त आपूर्तिमा गहिरो पुग्छ। रूखको जराले माटोबाट पोषक तत्व चुस्ने जस्तै, सालले आमाको रगतबाट बच्चालाई चाहिने सबै कुरा निकाल्छ। खाना (food), अक्सिजन (oxygen), पानी (water)—र उसको रक्तप्रवाहमा पठाउँछ।

सालले हेपाटाइटिस (hepatitis), हर्पिस (herpes) वा पोलियो भाइरस (polio viruses) जस्ता हानिकारक पदार्थहरू पनि छान्छ। तर सबै कुरा रोक्न सक्दैन। रक्सी (alcohol) र निकोटिन (nicotine) सिधै बच्चासम्म पुग्न सक्छन्। बच्चालाई नचाहिने सबै फोहोर पदार्थ (waste products) सालले बाहिर निकालेर आमाको रक्तप्रवाहमा फर्काउँछ।

सालले गर्भावस्थाको सुरुवाती महिनाहरूमा विभिन्न हर्मोनहरू (hormones) निष्कासन गर्छ। यीमध्ये प्रोजेस्टेरोन (progesterone) सम्पूर्ण अवधिभर निष्कासित हुन्छ। जसले आमालाई थप डिम्ब निष्कासन गर्नबाट रोक्छ। अन्य हर्मोनहरूले आमाको प्रतिरक्षा प्रणाली (immune system) लाई उनीभित्रको अपरिचित वृद्धिलाई अस्वीकार गर्नबाट रोक्छन्। पोषण, सुरक्षा र नियन्त्रण - साल गर्भावस्थाको स्नायु केन्द्र (nerve center) हो।

अध्याय १२: आमामा बाह्य परिवर्तन
(External Changes in the Mother)

आन्तरिक रूपमा आमाले गर्भावस्थाका प्रभावहरू महसुस गरिसकेकी हुन्छिन्। स्वादमा परिवर्तन (changes in taste), मूड स्विङ (mood swings), चिन्ता (anxiety) र वाकवाकी (nausea)। तर अब उनले बाहिरी परिवर्तनहरू पनि देख्न थाल्छिन्। उनको तौल बढ्न थाल्छ, सामान्यभन्दा बढी तिर्खा लाग्छ, र शरीरले बढी काम गर्न थाल्दा मुटु छिटो धड्किन्छ।

अध्याय १३: पहिलो अल्ट्रासाउन्ड स्क्यान
(The First Ultrasound Scan)

पहिलो १० हप्तामा बच्चा संसारबाट लुकेको हुन्छ, तर आमाले आफ्नो गर्भभित्र भइरहेका गोप्य घटनाहरूको पहिलो झलक पाउन लागेकी हुन्छिन्। १० देखि १४ हप्ताबीच, गर्भवती महिला सामान्यतया आफ्नो पहिलो स्क्यान (first scan) को लागि जान्छिन्।

यो पहिलो स्क्यानले बच्चाको आकारको आधारमा बढी सटीक जन्म मिति (due date) निर्धारण गर्ने मौका पनि दिन्छ। स्क्यानले डाउन सिन्ड्रोम (Down syndrome) जस्ता वंशाणुगत असामान्यताहरू (genetic abnormalities) तर्फ संकेत गर्ने सुरुवाती निदान सुविधाहरू पनि देखाउन सक्छ।

हालसम्म, मानव भ्रूणको विकासमा गैर-आक्रामक अनुसन्धान मृत जन्मिएका नमूनाहरू (stillborn specimens) वा दाना जस्ता दुई-आयामी अल्ट्रासाउन्ड स्क्यानबाट प्राप्त जानकारीमा सीमित थियो। तर अब त्रि-आयामी स्क्यान (3D scans) र त्योभन्दा पनि उल्लेखनीय वास्तविक समयमा चल्ने ३डी स्क्यान, जसलाई ४डी स्क्यान (4D scans) भनिन्छको विकासले यो क्षेत्रमा क्रान्ति ल्याएको छ। प्रसूति विशेषज्ञहरू (obstetricians) का लागि यो उपकरण हबल अन्तरिक्ष दूरबीन (Hubble Space Telescope) बराबरको भएको छ।

अध्याय १४: जुम्ल्याहा बच्चाहरू
(Twins)

बहु जन्म (multiple births) परिवारमा चल्ने गर्छ। यदि आमाको परिवारमा गैर-समान जुम्ल्याहा (non-identical twins) को इतिहास छ भने, तपाईंलाई जुम्ल्याहा हुने सम्भावना धेरै बढी हुन्छ। यदि दुई डिम्ब एकैसाथ निष्कासित र निषेचित हुन्छन् भने, जुम्ल्याहा गैर-समान वा भ्रातृ (fraternal) हुन्छन्। यस अवस्थामा जुम्ल्याहा गर्भमा अलग हुन्छन् र तिनीहरूको अलग-अलग साल हुन्छ।

जब एउटा डिम्ब दुई भागमा विभाजित हुन्छ, समान जुम्ल्याहा (identical twins) बन्छन्। यस अवस्थामा जुम्ल्याहा एउटै एमनियोटिक थैली (amniotic sac) मा हुन्छन् र एउटै साल साझा गर्छन्। समान जुम्ल्याहाले १२ हप्तामा सुरुवाती सम्पर्क देखाउँछन् र १४ हप्तासम्ममा हात, खुट्टा, शरीर र मुख जोड्छन्। गर्भमा यो निरन्तर सम्पर्क प्रारम्भिक जीवनमा प्रतिबिम्बित हुन्छ र जुम्ल्याहाले आजीवन महसुस गर्ने अविश्वसनीय नजिकको बन्धन (close bonds) को आंशिक कारण हो।

अध्याय १५: हिँड्ने अभ्यास
(Practicing to Walk)

भलै उसले करिब एक वर्षसम्म हिँड्न सक्ने छैन, उसको पहिलो पाइलाका निर्माण खण्डहरू (building blocks) गर्भमा मात्र ११ हप्तापछि नै तयार हुन्छन्। ४डी स्क्यानहरूले १० र ११ हप्ताका भ्रूणहरूले खुट्टा हानिरहेको र बाहिर धकेलिरहेको देखाउँछन्, जसलाई स्टेपिङ रिफ्लेक्स (stepping reflex) भनिन्छ।

प्रतिवर्ती क्रिया (reflex action) एउटा पूर्व-कार्यक्रमित जैविक आवेग (pre-programmed biological impulse) हो। जब उसको खुट्टाले पाठेघरको आधारमा छुन्छ, स्नायु प्रणालीले खुट्टामा स्वचालित माँसपेशी प्रतिक्रिया (automatic muscle reaction) ट्रिगर गर्छ। यस उमेरमा पाठेघरमा यति धेरै ठाउँ हुन्छ कि बच्चा उफ्रन्छ र गर्भको भित्ताहरूलाई ट्र्याम्पोलिन (trampoline) को रूपमा प्रयोग गर्छ। हिँड्ने क्षमता एउटा महत्त्वपूर्ण जीवन रक्षा सीप (survival skill) हो र बच्चा जति बढी चल्छ, प्रतिवर्ती क्रिया त्यति बलियो हुन्छ।

अध्याय १६: ६ देखि ११ हप्ताको नाटकीय रूपान्तरण
(Dramatic Transformation)

६ देखि ११ हप्ताको अवधिले सम्पूर्ण गर्भावस्थाको सबैभन्दा नाटकीय रूपान्तरण (metamorphosis) देखेको छ। बच्चा "अस्तित्व" बाट "मानव अस्तित्व" मा परिणत हुन्छ। उसले पाँच हप्ताको तीव्र वृद्धिमा करिब पाँच गुणा ठूलो भएको छ। २०० भन्दा बढी विभिन्न प्रकारका कोषहरू बनाइएका छन् र सही ठाउँमा राखिएका छन्। माँसपेशी (muscles) र स्नायुहरू (nerves) थरथर गर्दैछन्। कलेजो (liver), दुई मिर्गौला (kidneys) र चामलको दानाजत्रो (grain of rice) पेट (stomach) छ।

विकास हुँदा, सुरुमा पुरुष र महिला भ्रूणका जननाङ्ग (genitals) एकनासका हुन्छन्। दुवै लिङ्गमा एउटा उभार हुन्छ, जुन केटाहरूको लागि लिङ्ग (penis) र केटीहरूको लागि भगनासा (clitoris) बन्छ। १२ हप्तामा फरक मात्र तिनीहरू फरक कोणमा अड्किएका हुन्छन्। केटाको अण्डकोष (testicles) ले टेस्टोस्टेरोन (testosterone) उत्पादन गर्दैछ, र केटी बच्चा जन्मिँदासम्ममा उसको अण्डाशयले आफ्नो जीवनभरको डिम्बको आपूर्ति बनाइसकेको हुन्छ।

अध्याय १७: दोस्रो त्रैमासिकमा प्रवेश
(Entering the Second Trimester)

१२ हप्तापछि, बच्चा दोस्रो त्रैमासिक (second trimester), गर्भावस्थाको बीचका तीन महिनामा प्रवेश गर्छ। उसको लम्बाइ अझै १० सेन्टिमिटरभन्दा कम छ, तर आधारभूत आकार प्राप्त गरिसकेको र साल परिपक्व भइसकेको हुनाले, अब गर्भपतन (miscarriage) को जोखिम कम छ। निषेचित डिम्बहरूमध्ये मात्र ५० प्रतिशत गर्भावस्थाभर बाँच्छन्। प्रतिरक्षा प्रणालीमा असन्तुलन, तनाव, आमाले पहिले छोरा जन्माएको हुनु—यी सबैले जोखिम बढाउने कारकहरू हुन्।

अध्याय १८: हातहरूको विकास र चाल
(Development of Hands and Movement)

१६ हप्तादेखि, मस्तिष्कले आफ्नो पहुँच विस्तार गर्दा, बच्चाले विभिन्न जटिल चालहरू (intricate movements) अभ्यास गर्न थाल्छ। उसको माँसपेशीहरू मोडिँदैछन्, औंलाहरू (fingers) र खुट्टाका औंलाहरू (toes) छुट्टिएका र परिभाषित छन्, र हड्डीहरू (bones) कडा हुँदैछन्।

बच्चाले आफ्नो शरीर र वरपरको ठाउँको चेतना विकास गर्न थाल्छ, जसलाई प्रोप्रियोसेप्सन (proprioception) भनिन्छ। यो शरीरको अचेतन बोध (unconscious sense) ले हामीलाई हाम्रो वातावरणसँग अन्तरक्रिया गर्न मद्दत गर्छ। हामी विभिन्न संवेदी अङ्गहरू (sensory organs) आँखा, कान, नाक र हातखुट्टा बाट जानकारी लिन्छौं र बाहिरी संसारको मानसिक बुझाइ निर्माण गर्छौं। संवेदकहरू (sensors) ले मस्तिष्कलाई निरन्तर प्रतिक्रिया (feedback) दिन्छन् र चाललाई परिष्कृत र बिस्तारै सिद्ध गर्न सकिन्छ।

करिब चार महिनाभन्दा बढी गर्भावस्थापछि, आमाले पहिलो पटक आफ्नो बढ्दो बच्चाको चाल (baby's movements) महसुस गर्न सक्छिन्। भलै बच्चा केही समयदेखि सक्रिय भइसकेको हुन्छ, अहिले मात्र चालहरू उनले महसुस गर्न पर्याप्त बलियो हुन्छन्। पहिले गर्भवती भइसकेका महिलाहरू यो हलुका फरफराहट (slight fluttering sensation) प्रति बढी सतर्क हुन्छिन् र बच्चा मात्र १५ हप्ताको हुँदा नै यो थाहा पाउन सक्छिन्।

अध्याय १९: आँखाको विकास
(Development of Eyes)

आँखाहरू अब आफ्नो सही स्थानमा छन् र सामान्यतया २४ हप्तासम्म बन्द रहन्छन् भनेर मानिन्छ, तर ४डी अल्ट्रासाउन्डले केही बच्चाहरूले १८ हप्तामै आँखा खोलेको देखाएको छ। अँध्यारो हुनाले हेर्नको लागि केही छैन, र भलै उज्यालो भएको भए पनि आँखाहरू यति चाँडो काम गर्दैनन्। यो मात्र आँखा झिम्काउने प्रतिवर्ती क्रिया (blinking reflex) को पहिलो संकेत हो।

२५ हप्तामा आँखाहरू यति जटिल हुन्छन् कि परेपिङ्ग (eyelashes) पनि उम्रिसकेका हुन्छन्। तर एउटा विवरण पूर्ण रूपमा विकसित नहुन सक्छ। आँखाको रङ (color of the eyes)। केही रङ्गद्रव्यहरू (pigments) लाई ठीकसँग बन्न उज्यालो चाहिन्छ। र बच्चाको आँखाको रङ जन्मपछिका पहिला महिनाहरूमा परिवर्तन हुन सक्छ। एसियाली वा अफ्रिकी मूलका बच्चाहरू सामान्यतया खैरो वा गाढा खरानी आँखासहित जन्मन्छन्। कोकेसियन बच्चा भने गर्भमा प्रायः निलो आँखा हुन्छ, भलै पछि हरियो वा खैरो हुने हो।

अध्याय २०: छ महिनाको उपलब्धि
(Six-Month Milestone)

छ महिनाको गर्भावस्थाको अन्त्यमा, दोस्रो त्रैमासिकको अन्त्यसम्ममा, सबै कुरा विकसित भइसकेको हुन्छ र पूर्ण विकसित बच्चामा जस्तै काम गरिरहेको हुन्छ। सबै कुरा त्यहाँ छ। बस धेरै सानो र अपरिपक्व (immature)। अर्को चरणमा, उसले गर्भमा बिताउने समयको सबैभन्दा नाटकीय चुनौतीहरूमध्ये एकमा लाग्नेछ। इन्द्रियहरूको विकास (development of the senses)।

बच्चा अब छ महिनाको छ र एउटा प्रमुख सीमाचिन्ह (major landmark) मा पुगेको छ। भलै उसको बुबाको हातभन्दा बढी लामो छैन, उसले गर्भबाहिर बाँच्न सक्ने सम्भावना छ। तर समयभन्दा अगाडि जन्मिने कुनै पनि बच्चाले मस्तिष्कमा क्षति (brain damage) हुने बढी जोखिम सामना गर्छ। ठूलो समस्या फोक्सो (lungs) हो। जुन यस कोमल उमेरमा बच्चालाई जिउँदो राख्न पर्याप्त अक्सिजन रगतमा लिन सक्ने अवस्थामा हुँदैन।

अध्याय २१: स्वाद र गन्धको विकास
(Development of Taste and Smell)

२४ हप्तादेखि बच्चा विकासको सबैभन्दा रोमाञ्चक र नाटकीय अवधिमा प्रवेश गर्छ, जब उसका इन्द्रियहरू (senses) जीवनमा झिलिमिली गर्न थाल्छन्। आँखा, कान, नाक, स्वाद कोपिला (taste buds) र छुवाइमा प्रतिक्रिया गर्ने स्नायुहरू अब परिपक्व हुँदैछन्।

गर्भमा बच्चाको मुख र नाकका मार्गहरू एमनियोटिक तरल पदार्थ (amniotic fluid) ले भरिएका हुन्छन्। आमाको खानाका तीव्र स्वादहरू (strong flavors) सजिलै सालमार्फत बच्चाको रक्तप्रवाहमा पुग्छन्, र त्यसपछि एमनियोटिक तरल पदार्थमा निकालिन्छन्। बच्चाले आमाको खानाको सुरुवाती स्वाद र गन्ध पाउन सक्छ।

गर्भमा हुँदा यस्तो उन्नत स्वाद र गन्ध क्षमता हुनुको एउटा कारण जन्मिएपछि स्तनपान (breastfeeding) स्थापित गर्न मद्दत गर्नु हो। एमनियोटिक तरल पदार्थ जस्तै, आमाको दूध (breast milk) मा पनि आमाको खानाका स्वाद र गन्धहरूको चयन हुन्छ। यदि बच्चा यी स्वादहरूसँग पहिले नै परिचित छ र स्वाद मन पराउँछ भने, यसले उसलाई आमाको स्तनमा टाँसिन र खान प्रोत्साहित गर्छ।

अध्याय २२: सुन्ने क्षमताको विकास
(Development of Hearing)

सबै भ्रूणीय इन्द्रियहरूमध्ये सबैभन्दा तीव्र रूपमा विकसित हुने सुन्ने क्षमता (hearing) हो। बच्चा पूर्ण रूपमा एमनियोटिक तरल पदार्थले घेरिएको भए पनि, ध्वनि (sound) तरल पदार्थमा हावाभन्दा करिब चार गुणा छिटो यात्रा गर्ने हुनाले, उसले सुन्नको लागि प्रशस्त छ।

बच्चाको कानबाट केही इन्चको दूरीमा, खाना, रगत र हावाको मार्गहरू र नलीहरूको भुलभुलैयामा भित्र-बाहिर हुने छपछपाहट, धड्कन र गुड्गुडीको कोलाहल (cacophony) सुनिन्छ। बच्चाले बाहिरी

संसारका आवाजहरू पनि सुन्न सक्छ। कुराकानी, ठूला आवाजहरू र सङ्गीत। आमाको पेटमार्फत छानिएर र विकृत भएर आउँछन्। उच्च ध्वनिहरू (higher sounds) छाला र बोसोका तहहरूले सबैभन्दा बढी दबाउँछन्। सङ्गीतको मात्र तल्लो बेस नोटहरू (lower bass notes) ले मात्र प्रभाव पार्छन्।

स्वर वर्णहरू (vowels) सामान्यतया व्यञ्जन वर्णहरू (consonants) भन्दा कम पिचका हुन्छन्, त्यसैले बच्चाले व्यञ्जनको ताल (percussion) बिना मात्र बोलीको सुर (melody of speech) सुन्छ।

आमाको आवाज अन्य कुनै पनि आवाजभन्दा फरक हुन्छ, किनकि यो सिधै शरीरका तरल पदार्थहरूमार्फत यात्रा गर्छ। यसले बच्चालाई एकदम फरक प्रकारको सम्बन्ध विकास गर्न मद्दत गर्न सक्छ।

अध्याय २३: छुवाइ र पीडाको विकास
(Development of Touch and Pain)

बच्चा करिब १६ हप्ताको भएदेखि नै आफ्नो सीमित संसारको अनुभूति (sense of touch) अन्वेषण गर्दैछ। उसको छुवाइको बोध अब यति उन्नत छ कि आमाको पेटमार्फत थिचिँदा (prodded) प्रतिक्रिया जनाउँछ।

छुवाइको विकाससँगै पीडा (pain) महसुस गर्ने क्षमता पनि आउँछ। अल्ट्रासाउन्ड स्क्यानको क्रममा कहिलेकाहीं बच्चालाई राम्रो स्क्यानिङ स्थितिमा ल्याउन आवश्यक हुन्छ। आमाको पेटमा बच्चालाई घुमाउदा भ्रूणहरू मुख बिगार्ने (grimace) र भौं चढाउने (frown) गर्दछन। पीडा एउटा चेतावनी संकेत (warning signal) हो कि केही ठीक छैन, बाहिरको कुनै कुराले हानि पुऱ्याउन सक्छ। एउटा अन्तर्निहित असहज सुरक्षा अलार्म (safety alarm)।

अध्याय २४: जन्मको लागि तयारी: प्रतिवर्ती क्रियाहरू
(Preparing for Birth—Reflexes)

अन्तिम त्रैमासिक (final trimester) मा बच्चाले आफ्नो आरामदायी कोकुनबाहिरको जीवनको लागि तयारी गर्नुपर्छ। शारीरिक रूपमा बलियो हुनुका साथै, उसले व्यवहार गर्न पनि सिक्नुपर्छ। बाहिर प्रयोग गर्ने धेरै चालहरू र सीपहरू जन्मजात प्रतिवर्ती क्रियाहरू (innate reflexes) हुन् । जुन गर्भमा नै सिद्ध गर्न सकिन्छ। चुस्ने (sucking), सास फेर्ने (breathing), निल्ने (swallowing) । यी बाँच्नका लागि आवश्यक छन्।

बच्चाले अचानक आवाजमा चौंकने प्रतिवर्ती क्रिया (startle reflex) देखाउन सक्छ। यो प्रतिवर्ती क्रिया त्यस समयबाट आएको मानिन्छ जब हामी शिकारीहरूबाट खाइने बढी जोखिममा थियौं। अचानक आवाज वा छुवाइले हातहरू छेउतिर फ्याँक्ने प्रतिक्रिया ट्रिगर गर्छ, जुन आत्मरक्षाको प्रयास हुन सक्छ।

यस त्रैमासिकमा बच्चाले हरेक दिन आधा लिटरसम्म एमनियोटिक तरल पदार्थ निल्छ। यसले उसको पाचन प्रणाली (digestive system) विकास गर्न मद्दत गर्छ, तर यसको मुख्य उद्देश्य जन्मको लागि निल्ने

अभ्यास गर्नु हो। नाभिनाल काटिने बित्तिकै उसले मुखबाट पेटसम्म खाना लैजाने कला सिद्ध गरिसकेको हुनुपर्छ।

निल्नेसँगै, जन्मअघि सिद्ध गर्नुपर्ने सबैभन्दा महत्त्वपूर्ण प्रतिवर्ती क्रियामध्ये एक चुस्ने (sucking) हो। मुखनजिक आउने स्तनको आकारजत्रो कुनै पनि कुराले चुस्ने प्रयास ट्रिगर गर्छ।

अध्याय २५: फोक्सोको विकास
(Development of Lungs)

बन्ने अन्तिम प्रमुख अङ्ग फोक्सो (lungs) हो। जन्मअघि तिनीहरूको कुनै काम हुँदैन । बच्चाले चाहिने सबै अक्सिजन सालमार्फत आमाको रगतबाट पाउँछ। फोक्सोभित्र शाखाबद्ध नलीहरूको जाल एमनियोटिक तरल पदार्थले भरिएको हुन्छ। र अक्सिजन निकाल्ने सानसाना वायु थैलीहरू (air sacs) गर्भमा बिताउने सम्पूर्ण समय बन्द रहन्छन्।

बच्चाले तरल पदार्थले भरिएको फोक्सोसँगै सास फेर्ने चालहरू (breathing movements) गर्छ। यसले डायाफ्राम (diaphragm) र छातीका माँसपेशीहरू (chest muscles) लाई अभ्यास गर्न मद्दत गर्छ । बच्चा जन्मिने क्षणमा फोक्सोलाई हावाले भर्न विस्तार गर्न तयार।

अध्याय २६: तौल बढ्दै र चेतनाको विकास
(Gaining Weight and Consciousness)

२८ हप्तामा बच्चा गर्भमा बिताउने समयको दुई तिहाइभन्दा बढी पार गरिसकेको हुन्छ र छालामुनि बोसोको तह (layer of fat) जम्मा गर्दै तीव्र गतिमा तौल बढाउँदैछ। उसका इन्द्रियहरू सक्रिय छन् र अर्को चार हप्तामा उसको स्नायु प्रणाली (nervous system) नवजात शिशु (newborn baby) जत्तिकै उन्नत हुनेछ। उसले आफ्नो वरपरको संसारको बढ्दो चेतना (awareness) राख्दैछ। उसको मस्तिष्क चेतना (consciousness) लाई सहयोग गर्न पर्याप्त परिपक्क भएको छ र पहिलो पटक उसले सम्झना (memory) सिर्जना गर्न थालेको छ।

अध्याय २७: सम्झना र सङ्गीत
(Memory and Music)

अनुसन्धानमा आमाहरूलाई गर्भावस्थाको अन्तिम महिनामा हरेक दिन एउटा बालकविता (nursery rhyme) दोहोऱ्याउन भनियो। प्रयोगको अन्त्यमा, बच्चाले त्यही कविता सुन्दा मुटुको धड्कन (heart rate) ढिलो हुन्थ्यो। अर्कोतर्फ, नयाँ अपरिचित कविताले कुनै प्रतिक्रिया उत्पन्न गर्दैनथ्यो। यो बच्चा जन्मिनुअघि नै दीर्घकालीन सम्झना (long-term memory) काम गरिरहेको प्रमाण थियो।

अभिभावकहरूले सुन्ने सङ्गीतको प्रकारले बच्चाको मनोदशा (mood) परिवर्तन गर्न सक्छ। छिटो सङ्गीत (fast music) ले उसलाई उत्तेजित र उत्साहित गर्छ। मानव आवाजको प्राकृतिक ध्वनि र लयसँग सबैभन्दा नजिकको सङ्गीत, जस्तै शास्त्रीय (classical) वा समूह गायन (choral music), शान्त पार्ने प्रभाव राख्छ। ३३ हप्तामा बच्चाले कुनै विशेष सङ्गीतको टुक्रा चिन्न सक्छ र समयमा उफ्रन पनि सक्छ।

एक समय मानसिक विकास (mental development) जन्मबाट सुरु हुन्छ भनेर लागिन्थ्यो। अब जन्म विकासात्मक दृष्टिकोणले अपेक्षाकृत महत्त्वहीन घटना हुन सक्छ भन्ने देखिन्छ। नवजात शिशुको मस्तिष्क र ३२ हप्ताको भ्रूणको मस्तिष्कबीच धेरै थोरै फरक हुन्छ। सोच्ने, सिक्ने र सम्झने प्रक्रियामा उसले पहिले नै तीन महिनादेखि कडा मेहनत गरिसकेको हुन्छ।

अध्याय २८: आमाको तनाव र बच्चामा असर
(Mother's Stress and Its Impact)

आमाको मुटुको धड्कन र रक्तचाप (blood pressure) उनको भावनात्मक अवस्था (emotional state) ले प्रत्यक्ष प्रभाव पार्छ, र उनको मनोदशा बच्चामा सर्न सक्छ। आमा शान्त हुँदा मुटु ढिलो हुन्छ र रक्तचाप घट्छ। तनावमा हुँदा मुटु छिटो धड्किन्छ र रक्तचाप बढ्छ।

भलै बच्चाको आफ्नै अलग रक्त आपूर्ति छ, मुटुको धड्कन र रक्तचापमा भएका यी वृद्धिहरू सजिलै सालमार्फत सर्छन् र बच्चामा प्रत्यक्ष प्रभाव पार्छन्। प्रभाव छन्न केही समय लाग्छ । जब आमा तनावको प्रभावबाट उम्कँदैछिन् र उनको मुटुको धड्कन सामान्य हुँदैछ, बच्चाको मुटु दौडन थाल्छ किनकि तनावको शारीरिक प्रभाव सालमार्फत बच्चामा पुग्दैछ।

छोटो अवधिमा, आमामा तनावले कम जन्म तौल (low birth weight) वा समयभन्दा अगावै जन्म (premature birth) निम्त्याउन सक्छ। तर आमाको लामो समयसम्मको चिन्ता र तनाव बच्चामा सर्न सक्छ, बच्चामा तनावको प्रवृत्ति स्थापित गर्न सक्छ । र उसलाई वयस्क भएपछि मुटु रोग (heart disease) र मधुमेह (diabetes) जस्ता दीर्घकालीन स्वास्थ्य समस्याहरू हुने सम्भावना बढाउन सक्छ। यसले बच्चाको प्रारम्भिक वर्षहरूमा मानसिक विकास (mental development) मा पनि हानिकारक प्रभाव पार्न सक्छ।

अध्याय २९: हिचकी र दैनिक चाल
(Hiccups and Daily Movements)

अब आमाले हरेक दिन बच्चा चलेको महसुस गर्छिन्। सामान्यतया यो बच्चाले लात हान्ने (kicking) वा धकेल्ने हुन्छ, तर कहिलेकाहीं बच्चाको बाडकुली (hiccups) को नियमित थरथरी पनि महसुस हुन सक्छ।

हामी किन बाडकुली गर्छौं भन्ने अलिकति रहस्य (mystery) हो। एउटा सिद्धान्त छ कि यो नवजात शिशुलाई आमाको स्तनमा टाँसिन मद्दत गर्ने प्रतिवर्ती क्रिया हो। बाडकुली डायाफ्रामको अनैच्छिक अचानक सङ्कुचन (involuntary sudden contraction) हो। बच्चाको बाडकुलीको थरथरी महसुस गर्न सकिने पर्याप्त बलियो हुन्छ, तर बच्चा तरल पदार्थमा बस्ने हुनाले बाडकुलीको आवाज हुँदैन।

अध्याय ३०: सुत्ने र सपना देख्ने
(Sleeping and Dreaming)

गर्भावस्थाको अन्तिम चरण आमाको लागि माग गर्ने हुन्छ। धेरै महिलाहरू अन्तिम केही महिनामा असहज महसुस गर्छिन्। बच्चाको तौल, मेरुदण्डमा दबाब र ठाउँको लागि लडाइँले ढाड र खुट्टा दुखाउन सक्छ। उनी सास फेर्न गाह्रो महसुस गर्न सक्छिन् किनकि फोक्सोले सामान्यभन्दा २० प्रतिशत बढी अक्सिजन सोस्न संघर्ष गर्छ।

यस अवस्थामा बच्चाहरूले आफ्नो करिब ९० प्रतिशत समय सुतेर (sleeping) बिताउँछन्। र सुतेपछि केहीले पनि ब्युँझाउन सक्दैन। ४डी स्क्यानले देखाएको एउटा कुरा भनेको बच्चाहरूमा आरईएम (REM—Rapid Eye Movement) निद्रा हुन्छ। निद्राको त्यो अवधि जहाँ आँखाहरू परेली पछाडि यताउता हल्लिन्छन्। पछिको जीवनमा हामी जान्दछौं यो सपना देखिरहेको (dreaming) संकेत हो।

आँखाको यो कोमल झिलिमिली संकेत हुन सक्छ कि जन्मिन अझै एक महिना बाँकी हुँदा नै बच्चाले सपना देखिरहेको छ। वयस्कतामा, सपना देख्नुले हामीलाई वरपरका घटनाहरूको अर्थ बुझ्न र संसारसँग व्यवहार गर्ने रणनीतिहरू विकास गर्न महत्त्वपूर्ण भूमिका खेल्छ। भ्रूणमा, सपना देख्नु, भलै सपनाहरू कत्तिकै सरल होस्, मस्तिष्कलाई बढ्न उत्प्रेरित गर्ने महत्त्वपूर्ण प्रक्रिया हो।

अध्याय ३१: मस्तिष्कको अन्तिम विकास
(Final Brain Development)

प्रत्येक मिनेट बच्चाले साढे दुई लाख (2.5 million) स्नायु कोषहरू बनाउँछ। आठ महिनापछि उसको मस्तिष्क सय अर्ब (100 billion) भन्दा बढी न्यूरोनहरूले भरिएको हुन्छ, सय ट्रिलियन (100 trillion) जडानहरूसहित। हाम्रो आकाशगङ्गामा जति ताराहरू छन् त्यति नै।

बच्चाको मस्तिष्क र टाउको गर्भमा जति ठूलो हुन सक्छ र अझै आमाको श्रोणि (pelvis) बाट निस्कन सक्छ त्यति ठूलो भइसकेको हुन्छ। बोसो जम्मा गर्दै उसले आमाले दिन सक्नेभन्दा बढी स्रोत लिइरहेको हुन्छ। अब बाहिर निस्कने समय आएको छ।

अध्याय ३२: सुत्केरी व्यथा सुरु हुन्छ
(Labor Begins)

उल्टो गिन्ती सुरु भएको छ। बच्चा कहिले जन्मिन्छ भनेर ठ्याक्कै भन्न असम्भव छ। मात्र पाँच प्रतिशत बच्चाहरू तोकिएको मितिमा जन्मन्छन्। अधिकांश त्यसको दुई हप्ता अगाडि वा पछाडि कुनै पनि समयमा आउँछन्।

कसले ठ्याक्कै सुत्केरी व्यथा (labor) सुरु गराउँछ भन्ने कसैलाई थाहा छैन। तर बच्चाको फोक्सो र सालले समयको साँचो समातेका हुन्छन्। फोक्सो परिपक्व हुँदा, तिनीहरूले एमनियोटिक तरल पदार्थमा एउटा प्रोटिन (protein) स्रावित गर्छन्। जसले सालको हर्मोन उत्पादनमा परिवर्तन ल्याउँछ। यसले

प्रोजेस्टेरोनको निष्कासन ढिलो गर्छ र अक्सिटोसिन (oxytocin) नामक नयाँ हर्मोन ट्रिगर गर्छ। जसले पाठेघरको भित्ताको सङ्कुचन (contractions) सुरु गराउँछ र सुत्केरी व्यथा सुरु हुन्छ।

अक्सिटोसिनले सम्झनालाई पनि रोक्छ र महिलाहरूलाई जन्मको पीडा बिर्सन र नयाँ बच्चासँग बन्धन (bond) बनाउन मद्दत गर्ने भूमिका खेल्न सक्छ।

अध्याय ३३: प्रसूतिको प्रक्रिया
(The Process of Delivery)

सुत्केरी व्यथाको पहिलो चरणमा, बच्चाको टाउको पाठेघरको तलतिर लक गरिएको हुन्छ र ग्रीवा (cervix), पाठेघर र योनिबीचको बाधामा दबाब दिइरहेको हुन्छ। ग्रीवा मार्फत अन्तिम पटक पार भएको कुरा ३८ हप्ताअघि एउटा सानो शुक्रकीट थियो। अब यो बच्चाको टाउको, उसको सबैभन्दा ठूलो भाग, पार गर्न १० सेन्टिमिटर चौडा खुल्नुपर्छ।

सुत्केरी व्यथा बच्चाको लागि पनि पीडादायक र तनावपूर्ण हुन्छ। नाभिनालको थिचिँदाले अक्सिजनको आपूर्ति सजिलै अवरुद्ध हुन सक्छ। बच्चालाई सामना गर्न मद्दत गर्न, उसको शरीरले ठूलो मात्रामा एड्रेनालिन (adrenaline) निकाल्छ। जसले मुटुलाई पर्याप्त छिटो पम्प गरिराख्छ। एड्रेनालिनले फोक्सोलाई पनि आजीवन काम सुरु गर्न तयार गर्न मद्दत गर्छ।

ग्रीवा पूर्ण रूपमा खुलेपछि, सुत्केरी व्यथाको दोस्रो चरण, वास्तविक प्रसूति (actual delivery) सुरु हुन्छ। पाठेघरको प्रत्येक सङ्कुचनसँग बच्चा ग्रीवा र योनिमार्फत अगाडि धकेलिन्छ। अन्ततः उसको टाउको देखिन्छ। सङ्कुचनहरू मिनेटौंको अन्तरमा आउँछन् र प्रत्येकपछि सुत्केरी गराउने दाइले आमालाई जोडले धकेल्न प्रोत्साहित गर्छिन्।

अध्याय ३४: जन्मको क्षण
(The Moment of Birth)

अन्ततः, बच्चा बाहिर निस्कन्छ। जन्मिने बित्तिकै बच्चाको फोक्सोबाट तरल पदार्थ बाहिर निस्कन्छ र हावा भित्र पस्छ। वायु थैलीहरू (air sacs) विस्तार हुन्छन्। र एक क्षणमा बच्चालाई जिउँदो राख्न अक्सिजन निकाल्न सुरु गर्छन्।

उसका सबै महत्त्वपूर्ण जीवन प्रणालीहरू (vital life systems) अब स्वतन्त्र रूपमा काम गरिरहेका छन् र नाभिनाल (umbilical cord) काट्न सकिन्छ। साल अब अनावश्यक भएको छ र सुत्केरी व्यथाको तेस्रो चरणमा यो पाठेघरको भित्ताबाट अलग हुन्छ । र बच्चापछि योनिमार्फत बाहिर निस्कन्छ।

नौ महिनासम्म गर्भभित्र सावधानीपूर्वक बढेपछि, बच्चा अन्ततः आफ्नी आमासँग आमने सामने हुन्छ। गर्भभित्र देखिएको मुस्कान अब गएको छ। बच्चा कोलाहलपूर्ण, उज्यालो संसारमा फ्याँकिन्छ र पहिलो पटक चिसो (cold) र भोक (hunger) जस्ता असहज संवेदनाहरू महसुस गर्न थाल्छ। उसले कम्तीमा चार हप्तासम्म फेरि मुस्कुराउने छैन।

अध्याय ३५: एउटा चमत्कारको समापन
(Conclusion of a Miracle)

प्रत्येक वर्ष विश्वभर करिब १३ करोड (130 million) महिलाहरू गर्भावस्था र जन्मको जटिल चक्रबाट गुज्रिन्छन्। यस प्रक्रियाको बारेमा हाम्रो बढ्दो परिष्कृत बुझाइले जोखिमहरू नाटकीय रूपमा घटाएको छ।

विडम्बना (irony) के भने, हामीलाई यो बुझाइ दिने कुरा, हाम्रो ठूलो मस्तिष्कनै मानव प्रसूतिको कठिनाइको मुख्य कारण हो। सानो मस्तिष्क र टाउको भएका अधिकांश स्तनधारीहरू (mammals) ले आफ्ना सन्तानहरू प्रसूत गर्न धेरै सजिलो समय बिताउँछन्। तिनीहरूका शिशुहरू हाम्रा असहाय बच्चाहरूभन्दा बढी विकसित हुन्छन्। प्रायः जन्मिएपछि तुरुन्तै हिँड्न, खान र शिकारीहरूबाट भाग्न सक्षम हुन्छन्। मानव बच्चा यति विकसित हुनको लागि, आमाले २१ महिनाको गर्भावस्था सहन र एउटा बटुलो (toddler) जन्माउनुपर्ने हुन्थ्यो।

नौ महिनासम्म कोकुनमा रहेपछि, यो सानो बच्चा अब आफ्नै बलमा छ। उसका अभिभावकहरूले उसलाई खुवाउनेछन् र न्यानो राख्नेछन्, तर पहिलो पटक उसको शरीरले आफैंलाई जिउँदो राख्नुपर्छ। उसको जन्मले संसारमा उसको यात्राको सुरुवात चिन्ह लगाउँछ । तर उसले गर्भमा नौ महिनाको ओडिसी (odyssey) मा पहिले नै एउटा अविश्वसनीय बाटो पार गरिसकेको छ।

अन्तिम संसारमा आखिर पुग्यो, तर के यो त्यसले छोडेको संसारभन्दा बढी वास्तविक छ? उसले सोध्न सक्छ, तर यी बच्चाका विचारहरू होइनन्। यो उसको आवाज होइन। “छैन” बाट “छ” मा गएको उसले अब “हुनेछ” को लागि तयारी गर्दैछ । एउटा रहस्य, एउटा चमत्कार, खुल्न लागेको एउटा वसन्त। एउटा नवजात शिशु, बुबा र आमाबाट संसारलाई दिइएको एउटा उपहार।

अध्याय १३: चेतनाको जागरण — गर्भभित्रको चेतना

Chapter 13: Awakening of Consciousness — Consciousness in the Womb

गर्भे नवमे मासि जातवेदाः सर्वैरंगैः सर्वैरवयवैः
सम्पूर्णो भवति । तदा ध्यायति — कोऽहमस्मि ।

गर्भको नवौं महिनामा, सबै अंग र अवयवहरूले सम्पूर्ण भएपछि,
उसले चिन्तन गर्छ — "म को हुँ?"
(In the ninth month of pregnancy, complete with all limbs and organs, the being contemplates — "Who am I?")
— गर्भ उपनिषद् (Garbha Upanishad) ४

गर्भ उपनिषद्को सबैभन्दा गहिरो शिक्षा यो हो कि गर्भभित्रको शिशुमा चेतना (Consciousness) विद्यमान छ। उपनिषद् भन्छ कि सातौं महिनामा जीव (Jiva - Individual Soul) गर्भमा प्रवेश गर्छ। र नवौं महिनामा शिशुले "को अहम् अस्मि" (Who am I?) भनेर चिन्तन गर्छ। यो प्रश्न मानव चेतनाको सबैभन्दा मूलभूत प्रश्न "म को हुँ?" हो। र उपनिषद् अनुसार यो प्रश्न जन्मभन्दा पहिले नै सुरु हुन्छ।

आधुनिक विज्ञानले पनि गर्भभित्रको शिशुमा चेतनाका संकेतहरू फेला पारेको छ। हप्ता ८ देखि नै भ्रूणले स्पर्शमा प्रतिक्रिया दिन थाल्छ। हप्ता १८ देखि भ्रूणले आवाज सुन्न सक्छ । विशेष गरी आमाको मुटुको धड्कन र आवाज। हप्ता २४ देखि भ्रूणको मस्तिष्कमा EEG (Electroencephalogram) ले विद्युतीय गतिविधि (Electrical Activity) रेकर्ड गर्न सकिन्छ। हप्ता २८ देखि भ्रूणले REM निद्रा (REM Sleep) अनुभव गर्छ । जसमा सपना देख्ने सम्भावना छ।

२०१३ मा प्रकाशित एक अध्ययनले (Science, Vol. 340) देखायो कि गर्भभित्रको शिशुले आमाको भाषाको ध्वनि ढाँचा (Sound Pattern) सिक्छ । जन्मिएपछि शिशुले आफ्नी आमाको भाषा र अरू भाषाबीच भेद गर्न सक्छ। यसले प्रमाणित गर्छ कि गर्भभित्रै सिकाइ (Learning) र स्मृति (Memory) को प्रक्रिया सुरु भइसकेको हुन्छ।

गर्भ उपनिषद् अझ अगाडि गएर भन्छ कि गर्भभित्रको शिशुले आफ्ना पूर्वजन्महरू (Past Lives) सम्झन्छ र ब्रह्मज्ञान (Knowledge of Brahman) प्राप्त गर्छ। तर जन्मको क्षणमा, योनिमार्गबाट बाहिर निस्कँदा, "वैष्णवी माया" (Vaishnavi Maya) ले यो ज्ञान मेटिदिन्छ। र शिशु "रोएर" यस संसारमा प्रवेश गर्छ । यो रुवाइ त्यो ज्ञान गुमाएको शोक हो। यो दार्शनिक अवधारणा अत्यन्त गहिरो छ। यसले सुझाव दिन्छ कि हामी सबैमा जन्मजात ज्ञान (Innate Knowledge) छ। जसलाई पुनः जागृत गर्नु नै जीवनको उद्देश्य हो।

चेतनाको जागरण: गर्भभित्रको चेतना

(Awakening of Consciousness — Consciousness in the Womb — From Darkness to Divine Light)

॥ ॐ प्रज्ञानं ब्रह्म ॥

(चेतना नै ब्रह्म हो — Consciousness is Brahman — ऐतरेय उपनिषद् ३.३)

अन्धकारमा ज्योतिको उदय
(Prologue: The Dawn of Light in Darkness)

आमाको गर्भाशय *(Uterus)* एउटा अन्धकारमय, न्यानो र सुरक्षित गुफा हो। बाहिरबाट हेर्दा यो केवल एउटा भौतिक प्रक्रिया जस्तो देखिन्छ। जहाँ कोषहरू *(Cells)* विभाजित हुन्छन्, तन्तुहरू *(Tissues)* बन्छन्, र अंगहरू *(Organs)* को विकास हुन्छ। तर यो भौतिक आवरणभित्र एउटा अत्यन्त रहस्यमय र अलौकिक घटना घटिरहेको हुन्छ। त्यो हो चेतनाको जागरण *(Awakening of Consciousness)*।

एउटा निर्जीव जस्तो देखिने मासुको डल्लोमा कसरी 'म' *(I-ness)* को भाव उत्पन्न हुन्छ? कसरी एउटा भ्रूणले बाहिरी संसारलाई महसुस गर्न थाल्छ? कसरी ऊ सुख-दुःख अनुभव गर्न सक्छ? यो प्रश्नले हजारौं वर्षदेखि वैदिक ऋषिमुनिहरू र आधुनिक वैज्ञानिकहरू दुवैलाई चकित पार्दै आएको छ।

गर्भ उपनिषद् *(Garbha Upanishad)* ले हजारौं वर्षअघि नै घोषणा गरेको थियो कि गर्भभित्रको शिशु अचेत *(Unconscious)* हुँदैन। ऊ पूर्ण रूपमा सचेत *(Fully Aware)* हुन्छ। आज आधुनिक स्नायुविज्ञान *(Neuroscience)* र भ्रूण मनोविज्ञान *(Fetal Psychology)* ले पनि त्यही सत्यलाई आफ्ना अत्याधुनिक उपकरणहरूमार्फत प्रमाणित गर्दैछन्।

ऐतरेय उपनिषद् *(Aitareya Upanishad)* को तेस्रो अध्यायले चेतनाको विभिन्न स्तरहरूको वर्णन गर्दछ:

"संज्ञानम्, आज्ञानम्, विज्ञानम्, प्रज्ञानम्, मेधा, दृष्टिः, धृतिः, मतिः, मनीषा, जूतिः, स्मृतिः, संकल्पः, क्रतुः, असुः, कामः, वशः — एतानि सर्वाणि प्रज्ञानस्य नामधेयानि भवन्ति।"

*(**अर्थात्:** बोध, अनुभूति, विशेष ज्ञान, प्रज्ञा, मेधा, दृष्टि, धैर्य, विचार, बुद्धि, प्रेरणा, स्मृति, संकल्प, इच्छा, प्राण, काम, वश यी सबै चेतनाका नामहरू हुन्।)*

यसको अर्थ हो चेतना एउटा मात्र कुरा होइन, यो अनेक रूपमा प्रकट हुन्छ। गर्भभित्रको शिशुमा यी सबै चेतनाका आयामहरू बिस्तारै-बिस्तारै जाग्दै जान्छन्। आउनुहोस्, यो रहस्यमय महायात्राको कथा सुनौं। जहाँ विज्ञानको माइक्रोस्कोप *(Microscope)* र वेदको दिव्य दृष्टि *(Divine Vision)* एकै ठाउँमा मिल्दछन्।

खण्ड १: चेतनाको भौतिक आधारशिला: मस्तिष्कको निर्माण
(The Physical Foundation of Consciousness — Building the Brain)

चेतनालाई प्रकट हुनको लागि एउटा भौतिक यन्त्रको आवश्यकता पर्छ। जसरी रेडियोको कार्यक्रम सुन्नको लागि रेडियो सेट चाहिन्छ, त्यसरी नै चेतनाको अभिव्यक्तिको लागि मस्तिष्क *(Brain)* चाहिन्छ। तर ध्यान दिनुहोस् रेडियो सेटले कार्यक्रम बनाउँदैन। ऊ केवल प्रसारण गर्छ। त्यसरी नै मस्तिष्कले चेतना उत्पादन गर्दैन, ऊ केवल चेतनालाई अभिव्यक्त गर्ने माध्यम हो । यो वैदिक दृष्टिकोण हो।

पाँचौं हप्ता (Week 5): पहिलो स्नायु जडान:

गर्भावस्थाको पाँचौं हप्तामा, भ्रूणको मेरुदण्ड *(Spinal Cord)* मा पहिलो स्नायु जडानहरू *(Synapses)* बन्न थाल्छन्। यो नै मस्तिष्कको गतिविधिको पहिलो संकेत हो। यस समयमा भ्रूणको आकार मात्र ३ मिलिमिटर (3mm) हुन्छ। एउटा तिलको दानाभन्दा सानो। तर यसभित्र पहिलो विद्युतीय संकेत *(Electrical Signal)* बगिसकेको हुन्छ।

छैटौं-सातौं हप्ता (Week 6-7): मस्तिष्कको तीन भाग:

अब मस्तिष्कले तीनवटा मुख्य भागहरूमा आकार लिन थाल्छ: Prosencephalon (अग्र मस्तिष्क), Mesencephalon (मध्य मस्तिष्क), र Rhombencephalon (पश्च मस्तिष्क)। प्रत्येक

सेकेन्डमा करिब २,५०,००० (2.5 Lakh) नयाँ न्युरोनहरू *(Neurons)* बनिरहेका हुन्छन्। यो गतिले मस्तिष्क निर्माण हुँदैछ।

आठौं हप्ता (Week 8): पहिलो प्रतिक्रिया:

अब भ्रूणले पहिलो पटक स्पर्शमा *(Touch)* प्रतिक्रिया दिन थाल्छ। यदि भ्रूणको ओठमा *(Lip)* छोइयो भने, उसले आफ्नो टाउको फर्काउँछ। तर विज्ञान भन्छ यो केवल एउटा 'रिफ्लेक्स' *(Reflex Arc)* हो। यसमा चेतना *(Consciousness)* जोडिएको हुँदैन। यो मेरुदण्ड *(Spinal Cord)* स्तरको प्रतिक्रिया हो, मस्तिष्कको होइन।

तैत्तिरीय उपनिषद् (Taittiriya Upanishad) ले यसलाई यसरी व्याख्या गर्छ:

"अन्नमयात् प्राणमयः, प्राणमयात् मनोमयः, मनोमयात् विज्ञानमयः, विज्ञानमयात् आनन्दमयः"

*(**अर्थात्:** भौतिक शरीरभित्र प्राणिक शरीर छ, प्राणिक शरीरभित्र मानसिक शरीर छ, मानसिक शरीरभित्र बौद्धिक शरीर छ, र बौद्धिक शरीरभित्र आनन्दमय आत्मा छ।)*

यस अवस्थामा केवल 'अन्नमय कोष' *(Physical Body)* र 'प्राणमय कोष' *(Vital Energy)* सक्रिय छन्। 'मनोमय कोष' *(Mind)* अझै सुप्त छ।

खण्ड २: श्रवण शक्तिको जागरण: बाहिरी संसारसँग पहिलो सम्पर्क
(Awakening of Hearing — First Contact with the Outside World)

चेतनाको पहिलो ढोका कानबाट खुल्छ। गर्भभित्रको संसार पूर्ण रूपमा शान्त हुँदैन। त्यहाँ आमाको मुटुको धड्कन *(Heartbeat)* प्रति मिनेट ६०-८० पटक निरन्तर गुन्जिरहेको हुन्छ। रगत बगेको आवाज, पाचन प्रणालीको गुड-गुड, र आमाको श्वासप्रश्वासको लयबद्ध आवाज। यी सबै गर्भभित्रको 'ध्वनि संसार' *(Sonic Environment)* हुन्।

सोह्रौं हप्ता (Week 16): पहिलो श्रवण प्रतिक्रिया:

Hepper र Shahidullah (1994) को ऐतिहासिक अध्ययन अनुसार, भ्रूणले सबैभन्दा पहिले ५०० Hz (हर्ट्ज) को ध्वनिमा प्रतिक्रिया दिन्छ। यो आमाको आवाजको मूल आवृत्ति *(Fundamental Frequency)* हो। यसको अर्थ हो भ्रूणको कान सबैभन्दा पहिले आमाको आवाज सुन्नको लागि तयार हुन्छ। प्रकृतिले नै यसो बनाएको हो।

अठारौं हप्ता (Week 18): भित्री कानको विकास:

अब Cochlea (कर्णावर्त : भित्री कानको सर्पिलाकार संरचना) लगभग पूर्ण हुन्छ। भ्रूणले आमाको मुटुको धड्कन स्पष्ट रूपमा सुन्न सक्छ। यो ध्वनि उसको लागि 'सुरक्षाको संगीत' *(Music of Safety)* हो। जन्मिएपछि पनि शिशुलाई आमाको छातीमा राख्दा शान्त हुने कारण यही हो।

पच्चीसौं हप्ता (Week 25): बाहिरी आवाज सुन्ने क्षमता:

अब भ्रूणले बाहिरी संसारको आवाज सुन्न सक्छ। बाबुको आवाज, संगीत, ठूलो आवाज। ठूलो आवाज सुन्दा भ्रूणको हृदय गति *(Heart Rate)* बढ्छ र ऊ चम्किन्छ *(Startle Response)*। शान्त संगीत सुन्दा ऊ शान्त हुन्छ।

सन् २०१३ मा Christine Moon र Hugo Lagercrantz ले 'Acta Paediatrica' पत्रिकामा प्रकाशित गरेको ऐतिहासिक अध्ययनले प्रमाणित गर्‍यो कि गर्भभित्रको शिशुले गर्भावस्थाको अन्तिम १० हप्तामा आमाको भाषाको ध्वनि ढाँचा *(Vowel Patterns)* सिक्छ। जन्मिएपछि शिशुले आफ्नी आमाको भाषा र विदेशी भाषाबीच फरक छुट्याउन सक्छ। यो Sucking Rate (चुसाइको गति) मा भिन्नताबाट प्रमाणित भयो। यसको अर्थ हो गर्भभित्रै सिकाइ *(Prenatal Learning)* र स्मृति *(Memory)* को प्रक्रिया सुरु भइसकेको हुन्छ।

वैदिक दृष्टिकोण: गर्भ संस्कार:

यसैकारण वैदिक परम्परामा 'गर्भ संस्कार' *(Garbha Sanskar)* को विधान छ। आमाले पढेका मन्त्रहरू, सुनेका संगीतहरू, र गरेका चिन्तनहरूले भ्रूणको चेतनामा गहिरो छाप *(Imprint)* छोड्छन्। महाभारतमा अभिमन्युले आमा सुभद्राको गर्भमै हुँदा अर्जुनले सुनाएको चक्रव्यूह तोड्ने विद्या सुनेर सिकेका थिए। तर भित्र पस्ने मात्र सिके, बाहिर निस्कने सिक्नुभन्दा अघि सुभद्रा निदाइन्। यो कथा गर्भभित्रको सिकाइको प्रतीकात्मक प्रमाण हो।

प्रह्लादले आमा कयाधुको गर्भमा हुँदा नारद मुनिको उपदेश सुनेर भगवद्भक्त भएका थिए। यी कथाहरू केवल पौराणिक कल्पना होइनन्। आधुनिक विज्ञानले प्रमाणित गरेको 'Prenatal Learning' को वैदिक संस्करण हुन्।

खण्ड ३: स्पर्श, स्वाद र गन्ध: इन्द्रियहरूको जागरण
(Touch, Taste and Smell: Awakening of the Senses)

चेतना केवल सुन्नमा मात्र सीमित हुँदैन। गर्भभित्रको शिशुमा अन्य इन्द्रियहरू पनि बिस्तारै जाग्दै जान्छन्।

स्पर्श (Touch): सबैभन्दा पहिलो इन्द्रिय:

स्पर्श नै सबैभन्दा पहिले विकसित हुने इन्द्रिय हो। ८ हप्तामा ओठमा, ११ हप्तामा हत्केलामा, र १४ हप्तामा सम्पूर्ण शरीरमा स्पर्श संवेदना विकसित हुन्छ। भ्रूणले गर्भनाल *(Umbilical Cord)* छुन्छ, आफ्नो अनुहार छुन्छ, र बुढी औंला चुस्छ। यो केवल रिफ्लेक्स होइन। यो आत्म-अन्वेषण *(Self-exploration)* को सुरुवात हो।

स्वाद (Taste): अमृत जलको अनुभव:

१३-१५ हप्तामा स्वाद कलिकाहरू *(Taste Buds)* विकसित हुन्छन्। भ्रूणले एम्नियोटिक तरल पदार्थ *(Amniotic Fluid)* निल्छ । जसमा आमाले खाएको खानाको स्वाद हुन्छ। अध्ययनहरूले देखाएका छन् कि यदि एम्नियोटिक तरलमा मीठो स्वाद *(Glucose)* थपियो भने भ्रूणले बढी निल्छ, र तीतो *(Bitter)* भए कम निल्छ। यसको अर्थ हो भ्रूणमा 'रुचि' *(Preference)* अर्थात् चेतनाको एउटा आयाम सक्रिय भइसकेको छ।

गन्ध (Smell): गर्भजलको सुगन्ध:

२८ हप्तासम्म पुग्दा नाकका Olfactory Receptors (गन्ध ग्राहकहरू) सक्रिय हुन्छन्। भ्रूणले एम्नियोटिक तरलको गन्ध 'सुँघ्न' सक्छ। जन्मिएपछि शिशुले आफ्नी आमाको स्तनको गन्ध चिन्छ। किनकि त्यो गन्ध एम्नियोटिक तरलको गन्धसँग मिल्दोजुल्दो हुन्छ।

गर्भ उपनिषद् भन्छ:

"पञ्चात्मकं पञ्चसु वर्तमानं षडाश्रयं षड्गुणयोगयुक्तम्"

*(**अर्थात्**: शरीर पाँच तत्वबाट बनेको छ, पाँच इन्द्रियमा वर्तमान छ, छ आधारमा स्थित छ, र छ गुणहरूले युक्त छ।)*

यसको अर्थ हो इन्द्रियहरू केवल भौतिक उपकरण होइनन्, ती चेतनाको अभिव्यक्तिका माध्यम हुन्। जब इन्द्रियहरू विकसित हुन्छन्, चेतनाले बाहिरी संसारसँग सम्पर्क गर्ने नयाँ-नयाँ ढोकाहरू पाउँछ।

खण्ड ४: थालामोकर्टिकल जडान: चेतनाको ढोका खुल्छ

(Thalamocortical Connections: The Gate of Consciousness Opens)

गर्भावस्थाको २४ औं हप्ता (24th Week) चेतनाको विकासमा एउटा महा-मोड *(Critical Turning Point)* हो। यो नै त्यो क्षण हो जब 'भौतिक यन्त्र' *(Brain Hardware)* चेतनालाई अभिव्यक्त गर्न पूर्ण रूपमा तयार हुन्छ।

Thalamocortical Connections भनेको के हो?

Thalamus (थालामस) मस्तिष्कको गहिरो भागमा रहेको एउटा संरचना हो जसले सबै इन्द्रिय सूचनाहरू *(Sensory Information)* - आवाज, स्पर्श, दृष्टि, स्वाद ग्रहण गर्छ। Cerebral Cortex (सेरेब्रल कर्टेक्स) मस्तिष्कको बाहिरी सतह हो जहाँ चेतन अनुभव *(Conscious Experience)* हुन्छ। जबसम्म यी दुईबीचको जडान *(Thalamocortical Connections)* पूर्ण हुँदैन, तबसम्म सूचना कर्टेक्समा पुग्दैन । र चेतन अनुभव हुँदैन।

Lagercrantz र Changeux (2009) को Nature/Pediatric Research मा प्रकाशित ऐतिहासिक अनुसन्धान अनुसार: "२४ हप्ताभन्दा अघि भ्रूणमा चेतना हुन सक्दैन, किनकि Thalamocortical Connections अझै स्थापित भइसकेका हुँदैनन्।"

Kostovic र Jovanov-Milosevic (2006) ले देखाए कि:

- १७ हप्तामा Thalamocortical तन्तुहरू विकास हुन थाल्छन्
- १९-२२ हप्तामा तिनीहरू 'Subplate' (प्रतीक्षा क्षेत्र) मा जम्मा हुन्छन्
- २२-२४ हप्तामा तिनीहरू Cortical Plate मा प्रवेश गर्छन् — यो नै महत्वपूर्ण क्षण हो
- ३४ हप्तासम्म यो जडान पूर्ण हुन्छ

EEG (Electroencephalogram) को प्रमाण:

२४ हप्तापछि, EEG मेसिनले भ्रूणको मस्तिष्कमा स्पष्ट विद्युतीय तरंगहरू *(Brain Waves)* रेकर्ड गर्न सक्छ। यो नै 'न्यूनतम चेतना' *(Minimal Consciousness)* को वैज्ञानिक प्रमाण हो।

गर्भ उपनिषद्को आश्चर्यजनक मिलान:

हजारौं वर्षअघि लेखिएको गर्भ उपनिषद्ले ठ्याक्कै यही समयलाई जीवको प्रवेशको समय मानेको छ:

"सप्तमे मासे जीवेन संयुक्तो भवति"

(अर्थात्: सातौं महिनामा - करिब २४-२८ हप्तामा - भ्रूण जीव वा चेतन आत्मासँग संयुक्त हुन्छ।)

यो मिलान अत्यन्त चकित पार्ने छ। विज्ञानले जसलाई 'Thalamocortical Connections' को पूर्णता भन्छ। वेदले त्यसैलाई 'जीवको प्रवेश' भनेको छ। भौतिक यन्त्र *(Brain)* तयार भएपछि मात्र चेतना *(Consciousness)* त्यसमा पूर्ण रूपमा अभिव्यक्त हुन सक्छ । जसरी बत्ती जल्नको लागि बल्ब र तार दुवै चाहिन्छ।

खण्ड ५: पीडाको अनुभव: चेतनाको कठोर प्रमाण

(Experience of Pain — Hard Evidence of Consciousness)

चेतना छ भनेर कसरी प्रमाणित गर्ने? सबैभन्दा बलियो प्रमाण हो पीडाको अनुभव *(Pain Perception)*। यदि कुनै प्राणीले पीडा महसुस गर्छ भने, ऊ चेतनशील छ।

JAMA *(Journal of the American Medical Association)* मा सन् २००५ मा Lee र सहकर्मीहरूले प्रकाशित गरेको विस्तृत समीक्षा अनुसार:

- पीडा अनुभव गर्नको लागि Thalamocortical Connections आवश्यक छ
- यो जडान २४-२५ हप्तामा स्थापित हुन्छ
- त्यसैले गर्भभित्रको शिशुले २४ हप्ताभन्दा अघि पीडा महसुस गर्ने सम्भावना कम छ
- तर २४ हप्तापछि, भ्रूणले पीडा महसुस गर्न सक्छ

Fetal Surgery (भ्रूण शल्यक्रिया) मा प्रमाण:

जब गर्भभित्रकै शिशुमा शल्यक्रिया गरिन्छ *(Fetal Surgery)*, तब २० हप्तापछिका भ्रूणहरूमा:

- Cortisol (तनाव हर्मोन) को स्तर बढ्छ
- Heart Rate (हृदय गति) बढ्छ
- शरीर पछाडि हट्ने प्रयास गर्छ (Withdrawal Response)
- Beta-endorphin (प्राकृतिक दर्दनाशक) स्रावित हुन्छ

यसैले आधुनिक चिकित्सामा भ्रूण शल्यक्रियामा Anesthesia (बेहोसी औषधि) दिइन्छ।

वैदिक दृष्टिकोण:

गर्भ उपनिषद् भन्छ कि गर्भभित्रको शिशुले दुःख अनुभव गर्छ:

"गर्भे वसन् बहुविधं दुःखमनुभवति"

*(**अर्थात्:** गर्भमा बस्दा ऊ बहुविध दुःख अनुभव गर्छ।)*

उपनिषद् अझ विस्तारमा भन्छ: जब आमाले तीतो, तातो, नुनिलो, अम्लीय खाना खान्छे, तब भ्रूणलाई कष्ट हुन्छ। जब आमा चल्छे, दौडिन्छे, वा कुनै कठिन काम गर्छे, तब भ्रूणलाई हल्लिन्छ र दुःख हुन्छ। यो वर्णन आधुनिक Fetal Physiology सँग मिल्छ।

खण्ड ६: गर्भभित्रको निद्रा, सपना र चेतनाका अवस्थाहरू
(Sleep, Dreams and States of Consciousness in the Womb)

२८ औं हप्ता (28th Week) पछि, भ्रूणले एउटा नयाँ अनुभव गर्न थाल्छ। REM निद्रा *(Rapid Eye Movement Sleep)*।

REM निद्रा भनेको के हो?

वयस्क मानिसहरूमा REM निद्रा भनेको सपना देख्ने अवस्था हो। यस अवस्थामा आँखाको नानी छिटो-छिटो चल्छ *(Rapid Eye Movements)*, मस्तिष्कको गतिविधि जागा अवस्था जत्तिकै हुन्छ, तर शरीर पक्षाघात *(Paralysis)* मा हुन्छ।

भ्रूणमा REM निद्रा:

२८ हप्तापछि, भ्रूणले ५०-८०% समय REM-जस्तो अवस्थामा बिताउँछ। यसको अर्थ हो भ्रूणको मस्तिष्क अत्यधिक सक्रिय छ। वैज्ञानिकहरू विश्वास गर्छन् कि यो सक्रियताले मस्तिष्कको स्नायु सर्किटहरू *(Neural Circuits)* बनाउन र बलियो बनाउन मद्दत गर्छ।

के भ्रूणले सपना देख्छ?

यो एउटा रहस्यमय प्रश्न हो। भ्रूणले त बाहिरी संसार देखेको छैन । त्यसैले उसको सपना कस्तो हुन्छ? वैज्ञानिकहरू भन्छन् : उसले आमाको आवाज, मुटुको धड्कन, स्पर्शका संवेदनाहरू, र शरीरको गतिलाई नै सपनाको रूपमा प्रशोधन *(Process)* गरिरहेको हुन सक्छ।

Endogenous Sedation: प्राकृतिक बेहोसी:

गर्भभित्रको शिशुलाई धेरैजसो समय 'प्राकृतिक बेहोसी' *(Endogenous Sedation)* मा राखिएको हुन्छ। साल *(Placenta)* बाट आउने तीनवटा मुख्य रसायनहरूले यो काम गर्छन्:

- Adenosine (एडिनोसिन) - निद्रा ल्याउने
- Pregnanolone (प्रेग्नानोलोन) - शान्त बनाउने न्यूरोस्टेरोइड
- Prostaglandin D2 (प्रोस्टाग्ल्यान्डिन) - निद्रा प्रवर्तक

यसले भ्रूणलाई धेरैजसो समय सुताएर राख्छ, ताकि मस्तिष्कको विकास शान्त वातावरणमा हुन सकोस्। यो प्रकृतिको अद्भुत व्यवस्था हो।

माण्डूक्य उपनिषद् (Mandukya Upanishad) ले चेतनाका चारवटा अवस्थाहरू वर्णन गर्छ:

"जागरितस्थानो बहिष्प्रज्ञः... स्वप्नस्थानोऽन्तःप्रज्ञः... सुषुप्तस्थानः... तुरीयम्"

(अर्थात्: जाग्रत अवस्थामा बाहिरी चेतना, स्वप्न अवस्थामा आन्तरिक चेतना, सुषुप्तिमा गहिरो निद्रा, र तुरीय — शुद्ध चेतना।)

गर्भभित्रको शिशु मुख्यतः 'सुषुप्ति' *(Deep Sleep)* अवस्थामा हुन्छ। जहाँ बाहिरी संसारको कुनै अनुभव हुँदैन। तर चेतना विद्यमान नै हुन्छ। REM निद्राको समयमा ऊ 'स्वप्न' *(Dream)* अवस्थामा हुन सक्छ। र नवौं महिनामा, जब ऊ 'कोऽहमस्मि [Who am I?]' भनेर चिन्तन गर्छ, तब ऊ 'तुरीय' *(Transcendent Consciousness)* अवस्थामा हुन्छ।

खण्ड ७: नवौं महिना : "म को हुँ?"चेतनाको चरम उत्कर्ष
(The Ninth Month: "Who am I?" The Pinnacle of Consciousness)

गर्भको नवौं महिना *(Ninth Month)* चेतनाको चरम उत्कर्षको समय हो। यस समयमा भ्रूणको मस्तिष्कमा:

- १०० अर्ब न्युरोनहरू (100 Billion Neurons) बनिसकेका हुन्छन्
- प्रत्येक न्युरोनले हजारौं अन्य न्युरोनहरूसँग जडान बनाइसकेको हुन्छ
- Cerebral Cortex मा ६ तह (6 Layers) पूर्ण भइसकेका हुन्छन्
- Myelination (स्नायु तन्तुमा सुरक्षा आवरण) को प्रक्रिया चलिरहेको हुन्छ
- मस्तिष्कको तौल करिब ४०० ग्राम (400 grams) पुगिसकेको हुन्छ

गर्भ उपनिषद्को सबैभन्दा गहिरो र रहस्यमय श्लोक यही अवस्थाको वर्णन गर्दछ:

***"नवमे मासि सर्वैरंगैः सर्वैरवयवैः सम्पूर्णो भवति। तदा पूर्वजन्मानि स्मरति।
कृतमकृतं च कर्म विजानाति। शुभाशुभं कर्म विभाति।"***

*(**अर्थात्:** नवौं महिनामा, सबै अंग र अवयवहरूले सम्पूर्ण भएपछि, उसले आफ्ना पूर्वजन्महरू सम्झन्छ। आफूले गरेका र नगरेका कर्महरू जान्दछ। शुभ र अशुभ कर्म प्रकाशित हुन्छन्।)*

उपनिषद् अझ अगाडि भन्छ: त्यस अवस्थामा जीवले गहिरो चिन्तन गर्छ:

"कोऽहमस्मि" *- म को हुँ?*

***"अनेकयोनिसहस्राणि मया दृष्टानि। नानाविधानि भुक्तानि। नानास्तनाः पीताः।
बहूनि जन्मानि जातानि मृतानि च। पुनर्जन्म पुनर्मृत्युः। अहो दुःखोदधौ मग्नोऽस्मि
न प्रतिकारमुपलभे।"***

*(**अर्थात्:** मैले हजारौं योनिहरू देखेको छु। नाना प्रकारका खाना खाएको छु। अनेक आमाहरूको स्तनपान गरेको छु। धेरै पटक जन्मिएको छु र मरेको छु। पुनः जन्म, पुनः मृत्यु। हाय! म दुःखको सागरमा डुबेको छु र कुनै उपाय पाउँदिनँ।)*

यो अत्यन्त गहिरो दार्शनिक अवधारणा हो। यसले भन्छ कि भौतिक शरीर नयाँ भए पनि, चेतना *(Consciousness)* पुरानो हो । अनादि *(Beginningless)* हो। नवौं महिनामा, जब मस्तिष्क पूर्ण रूपमा विकसित हुन्छ तर बाहिरी संसारको कुनै 'Data' (तथ्यांक) प्रवेश गरेको हुँदैन। तब चेतना आफ्नो शुद्ध

स्वरूपमा हुन्छ। बाहिरी संसारको कुनै प्रभाव नभएकोले, उसलाई आफ्नो अनन्त स्वरूप *(Eternal Nature)* को ज्ञान हुन्छ।

उपनिषद् भन्छ: त्यस अवस्थामा जीवले प्रतिज्ञा गर्छ:

"यदि गर्भान्मुक्तोऽहं भवेयं तदा सांख्ययोगमभ्यसेयम्। यदि गर्भान्मुक्तोऽहं भवेयं तदा महेश्वरं शरणं गच्छेयम्।"

*(**अर्थात्:** यदि म यो गर्भबाट मुक्त भएँ भने, म सांख्य योगको अभ्यास गर्नेछु। यदि म गर्भबाट मुक्त भएँ भने, म महेश्वरको शरणमा जानेछु।)*

यो प्रतिज्ञा, यो संकल्प, चेतनाको सबैभन्दा उच्च अभिव्यक्ति हो। एउटा अजन्मे प्राणीले जीवनको उद्देश्य निर्धारण गरिरहेको छ!

खण्ड ८: जन्म र विस्मृति: वैष्णवी माया

(Birth and Forgetting: Vaishnavi Maya)

यदि गर्भभित्रको शिशु यति ज्ञानी हुन्छ भने, जन्मिएपछि ऊ किन रुन्छ? किन उसले सबै कुरा बिर्सन्छ? यो प्रश्नको उत्तर गर्भ उपनिषद्को सबैभन्दा मार्मिक र गहिरो शिक्षा हो।

गर्भ उपनिषद् भन्छ:

"अथ जन्मकाले योनिद्वारेणापीड्यमानो महता दुःखेन जातमात्रस्तु वैष्णव्या मायया स्पृष्टो विस्मृत्य जन्ममरणानि रोदिति।"

*(**अर्थात्:** जन्मने बेलामा, योनि-द्वारबाट बाहिर निस्कँदा ठूलो पीडा अनुभव गर्छ। जन्मिने बित्तिकै वैष्णवी मायाले छुन्छ र जन्म-मरणको स्मृति बिर्सेर रुन्छ।)*

विज्ञानको भाषामा जन्मको तनाव:

जन्मको प्रक्रिया शिशुको लागि अत्यन्त तनावपूर्ण (Stressful) हुन्छ। यस क्रममा:

- शिशुको शरीरमा Catecholamines (Adrenaline र Noradrenaline) को स्तर वयस्कको तुलनामा ३-५ गुणा बढी हुन्छ
- Cortisol (तनाव हर्मोन) को बाढी आउँछ
- आमाको Oxytocin (अक्सिटोसिन) ले शिशुको मस्तिष्कमा GABA (Gamma-aminobutyric acid) को स्विच ट्रिगर गर्छ। जसले Excitatory (उत्तेजक) बाट Inhibitory (अवरोधक) मा परिवर्तन गर्छ
- फोक्सोले पहिलो पटक हावा तान्दा मस्तिष्कमा अक्सिजनको ठूलो झट्का पुग्छ
- बाहिरी संसारको उज्यालो (Light), चिसो हावा (Cold Air), र आवाज (Sound) ले शिशुको स्नायु प्रणालीलाई 'Sensory Overload' गरिदिन्छ

यो भौतिक झट्का र बाहिरी संसारको इन्द्रिय-अनुभव *(Sensory Input)* को बाढी नै 'वैष्णवी माया' हो। यस मायाले शिशुको त्यो आन्तरिक ज्ञान *(Innate Knowledge)* र पूर्वजन्मको स्मृतिलाई मेटिदिन्छ वा सुप्त *(Dormant)* अवस्थामा धकेलिदिन्छ।

Infantile Amnesia (शिशु विस्मृति):

आधुनिक मनोविज्ञानमा 'Infantile Amnesia' भन्ने अवधारणा छ। जसले भन्छ कि मानिसले आफ्नो जीवनको पहिलो ३-४ वर्षको स्मृति राख्न सक्दैन। यसको कारण Hippocampus (स्मृति केन्द्र) को अपरिपक्वता हो। तर गर्भ उपनिषद्ले यसलाई अझ गहिरो रूपमा व्याख्या गर्छ । यो केवल शारीरिक कारण होइन, यो एउटा दिव्य व्यवस्था *(Divine Design)* हो।

किन? किनकि यदि हामीले पूर्वजन्मका सबै दुःख, कष्ट, र अनुभवहरू सम्झिरहने हो भने, यस जीवनमा नयाँ सुरुवात गर्नु असम्भव हुन्थ्यो। वैष्णवी माया एउटा कृपा हो। जसले हामीलाई नयाँ जीवन जिउने अवसर दिन्छ।

त्यो ज्ञान गुमाएको शोकमा, त्यो अनन्त चेतना एउटा सानो भौतिक शरीरमा कैद भएको पीडामा, शिशु रुँदै यस संसारमा प्रवेश गर्छ। उसको पहिलो रुवाइ *(First Cry)* जसलाई विज्ञानले फोक्सो खोल्ने प्रक्रिया भन्छ। वेदले त्यो ज्ञान गुमाएको विलाप भन्छ।

खण्ड ९: जन्मपछिको चेतना: नयाँ सुरुवात

(Post-Birth Consciousness: A New Beginning)

जन्मिएपछि शिशु 'खाली स्लेट' *(Blank Slate)* होइन। ऊ गर्भभित्रै सिकेर, सुनेर, र अनुभव गरेर आएको एउटा चेतनशील प्राणी हो।

नवजात शिशुमा चेतनाका प्रमाणहरू:

- जन्मिएको केही मिनेटमै आमाको आवाज चिन्छ (DeCasper र Fifer, 1980)
- आमाको स्तनको गन्ध चिन्छ
- आमाको भाषा र विदेशी भाषा छुट्याउन सक्छ (Moon et al., 2013)
- अनुहारको अभिव्यक्ति (Facial Expression) नक्कल गर्न सक्छ (Meltzoff र Moore, 1977)
- Self-touch र Other-touch बीच फरक गर्न सक्छ

Lagercrantz (2009) ले यसलाई 'Basic Consciousness' (आधारभूत चेतना) भनेका छन्। शिशु सचेत छ, तर ऊ 'आत्म-चेतन' *(Self-conscious)* छैन। ऊ अनुभव गर्छ, तर 'म अनुभव गरिरहेको छु' भन्ने चिन्तन गर्दैन।

ऐतरेय उपनिषद् (3.3) ले यसलाई यसरी व्याख्या गर्छ:

"प्रज्ञानं ब्रह्म"

*(**अर्थात्:** चेतना नै ब्रह्म हो - Consciousness is Brahman)*

यसको अर्थ हो शिशुमा जुन चेतना छ, त्यो ब्रह्मको नै अंश हो। ऊ अझै 'अहम् ब्रह्मास्मि' *(I am Brahman)* भन्न सक्दैन, तर उसमा त्यो दिव्य ज्योति *(Divine Light)* विद्यमान नै छ । केवल वैष्णवी मायाले ढाकिदिएको छ।

उपसंहार: चेतनाको पुनर्जागरण: जीवनको उद्देश्य
(Epilogue: Reawakening of Consciousness: The Purpose of Life)

गर्भभित्रको चेतनाको यो कथाले हामीलाई एउटा अत्यन्त गहिरो सत्य सिकाउँछ:
हामी सबै जन्मिनुभन्दा अघि नै चेतनशील थियौं। हामीले गर्भभित्र 'म को हुँ?' भन्ने प्रश्न सोधेका थियौं। हामीले आफ्नो अनन्त स्वरूप चिनेका थियौं। हामीले योग र ज्ञानको मार्गमा हिँड्ने प्रतिज्ञा गरेका थियौं। तर जन्मिने बित्तिकै वैष्णवी मायाले सबै बिर्साइदियो।

अब जीवनको उद्देश्य के हो? गर्भ उपनिषद् अनुसार जन्मने बेलामा बिर्सिएको त्यो ज्ञानलाई पुनः जागृत गर्नु। "म को हुँ?" भन्ने प्रश्नको उत्तर खोज्नु। छान्दोग्य उपनिषद् *(Chandogya Upanishad)* को महावाक्य "तत् त्वम् असि" (Tat Tvam Asi : Thou Art That: तिमी त्यही अनन्त चेतना हौ) ले यही सत्यलाई सम्झाउँछ।

विज्ञान भन्छ: मस्तिष्क एउटा अत्यन्त जटिल यन्त्र हो जसमा १०० अर्ब न्युरोनहरू छन्। वेद भन्छ: यो यन्त्र चेतनाको अभिव्यक्तिको माध्यम मात्र हो, चेतना यन्त्रभन्दा पर छ, अनन्त छ, अविनाशी छ।

गर्भभित्रको त्यो अन्धकारमा बलेको चेतनाको ज्योति नै हाम्रो वास्तविक स्वरूप हो। जीवन भनेको त्यो ज्योतिलाई पुनः प्रज्वलित गर्ने यात्रा हो।

"असतो मा सद्गमय। तमसो मा ज्योतिर्गमय। मृत्योर्मा अमृतं गमय।"
(अर्थात्: असत्बाट सत्यतर्फ लैजाऊ। अन्धकारबाट ज्योतितर्फ लैजाऊ। मृत्युबाट अमृतत्वतर्फ लैजाऊ।)
— बृहदारण्यक उपनिषद् *(Brihadaranyaka Upanishad)* १.३.२८

॥ ॐ शान्तिः शान्तिः शान्तिः ॥

चेतनाको रहस्य: वेद र विज्ञानको संगम

मानव जीवनको सबैभन्दा ठूलो रहस्य भनेको ‘चेतना’ (Consciousness) हो। हामी को हौं? हाम्रो शरीरमा चेतना कसरी प्रवेश गर्छ? हाम्रो दिमागले कसरी काम गर्छ? र हामी यो विशाल ब्रह्माण्डसँग कसरी जोडिएका छौं? यी प्रश्नहरूको उत्तर खोज्न प्राचीन वैदिक ऋषिमुनिहरू र आधुनिक वैज्ञानिकहरू दुवैले आ-आफ्नो तरिकाले गहिरो अध्ययन गरेका छन्। यस लेखमा हामी वेद र विज्ञान दुवैको प्रमाणको आधारमा चेतनाको गहिरो विश्लेषण गर्नेछौं।

१. मानव जीवनमा चेतनाको प्रवेश: गर्भदेखि जन्मसम्म

वैदिक साहित्य, विशेष गरी **गर्भ उपनिषद्** (Garbha Upanishad) ले मानव शरीरको निर्माण र त्यसमा चेतनाको प्रवेशको अत्यन्त सूक्ष्म र वैज्ञानिक व्याख्या गरेको छ। गर्भ उपनिषद्का अनुसार मानव शरीर

पञ्चमहाभूत - पृथ्वी (Earth), जल (Water), अग्नि (Fire), वायु (Air) र आकाश (Space/Ether) ले बनेको हुन्छ। शरीरको कडा भाग पृथ्वी, तरल भाग जल, ताप अग्नि, गति वायु र खाली ठाउँ आकाशको अंश हो।

जब माता र पिताको मिलन हुन्छ, तब पुरुषको शुक्र (Semen) र स्त्रीको शोणित (Vital energy/Blood) को मिलनबाट गर्भको सुरुवात हुन्छ। गर्भ उपनिषद्ले गर्भको विकासक्रमलाई यसरी वर्णन गरेको छ: पहिलो दिन यो एउटा सानो बिन्दु (Nodule) हुन्छ। सातौं रातमा यो फोका (Bubble) बन्छ। पन्ध्रौं रातमा यो मासुको डल्लो (Lump) बन्छ। एक महिनामा यो कडा हुन्छ। दुई महिनामा टाउको बन्छ। तीन महिनामा खुट्टाका भागहरू देखिन्छन्। चौथो महिनामा पेट र कम्मर बन्छ। पाँचौं महिनामा मेरुदण्ड (Vertebral column) बन्छ। छैटौं महिनामा अनुहार, नाक र कान बन्छन्।

सबैभन्दा महत्त्वपूर्ण कुरा, **सातौं महिनामा** यस पिण्डमा 'जीव' वा 'आत्मा' (Soul / Consciousness) को प्रवेश हुन्छ। आठौं महिनामा गर्भ पूर्ण रूपमा विकसित हुन्छ र यसले आफ्नो पूर्वजन्मको स्मरण गर्छ। यस अवस्थामा शिशुले 'ॐ' को ध्यान गर्छ र राम्रो-नराम्रोको ज्ञान (Intuitive knowledge) प्राप्त गर्छ। तर जब नवौं महिनामा शिशु जन्मने प्रक्रियामा योनीमार्गबाट बाहिर निस्कन्छ, त्यो पीडा र दबाबका कारण उसले आफ्ना सबै पूर्वस्मृति र संकल्पहरू भुल्छ।

आधुनिक विज्ञान (Modern Science) र स्नायुविज्ञान (Neuroscience) ले पनि यस कुरालाई अचम्मलाग्दो तरिकाले समर्थन गर्छ। वैज्ञानिक अनुसन्धानका अनुसार गर्भमा रहेको शिशुमा चेतनाको विकास करिब **२४ देखि २८ हप्ता** (अर्थात् छैटौं महिनाको अन्त्य र सातौं महिनाको सुरुवात) मा हुन्छ। यसै समयमा मस्तिष्कको 'थ्यालामस' (Thalamus) र 'कर्टेक्स' (Cortex) बीच स्नायु जडानहरू (Neural connections) बन्न थाल्छन्, जुन चेतनाको लागि अत्यावश्यक मानिन्छ। यसरी हजारौं वर्षअघि लेखिएको गर्भ उपनिषद्को तथ्यलाई आजको विज्ञानले पनि प्रमाणित गरेको छ।

२. चेतना र शरीरको समग्र सहकार्य

चेतनाले मानिसको शरीरसँग कसरी सहकार्य गर्छ भन्ने कुरा बुझ्न वेदान्त दर्शनको **पञ्चकोश** (Pancha Kosha) सिद्धान्तलाई बुझ्नुपर्छ। तैत्तिरीय उपनिषद् (Taittiriya Upanishad) का अनुसार मानव अस्तित्व पाँचवटा आवरण वा कोशहरूले बनेको हुन्छ: १. **अन्नमय कोश** (Physical Body): खानाबाट बनेको भौतिक शरीर। २. **प्राणमय कोश** (Energy Body): श्वासप्रश्वास र जीवन ऊर्जा। ३. **मनोमय कोश** (Mental Body): मन, भावना र विचारहरू। ४. **विज्ञानमय कोश** (Intellect Body): बुद्धि र विवेक। ५. **आनन्दमय कोश** (Bliss Body): आत्माको सबैभन्दा नजिकको आनन्दको अवस्था।

चेतना (Consciousness) यी सबै कोशहरूमा व्याप्त हुन्छ र यिनीहरूलाई सञ्चालन गर्छ। आधुनिक विज्ञानको 'इन्टिग्रेटेड इन्फर्मेसन थ्योरी' (Integrated Information Theory - IIT) ले पनि चेतनालाई मस्तिष्कका विभिन्न भागहरूबीचको सूचनाको एकीकरण (Integration of information) को रूपमा व्याख्या गर्छ। वैज्ञानिक रोजर पेनरोस (Roger Penrose) र स्टुअर्ट ह्यामेरोफ (Stuart Hameroff) को 'अर्क-ओआर' (Orch OR) सिद्धान्तले त चेतना मस्तिष्कको न्युरोनभित्र हुने 'क्वान्टम प्रक्रिया' (Quantum processes) बाट उत्पन्न हुन्छ भनी दाबी गरेको छ। यसको अर्थ चेतना केवल भौतिक रासायनिक प्रक्रिया मात्र होइन, यो ब्रह्माण्डीय ऊर्जासँग जोडिएको सूक्ष्म प्रक्रिया हो।

३. मानव मस्तिष्क: विचार र स्मरणको महासागर

हाम्रो दिमाग हरेक दिन कति सक्रिय हुन्छ भन्ने कुरा विज्ञानले स्पष्ट पारेको छ। क्यानडाको क्विन्स युनिभर्सिटी (Queen's University) मा सन् २०२० मा भएको एक अनुसन्धानले मानिसको दिमागमा हरेक दिन करिब **६,००० भन्दा बढी** नयाँ विचारका शृङ्खलाहरू (Thought worms) आउने पत्ता लगाएको छ। यद्यपि, स्ट्यानफोर्ड युनिभर्सिटीका डा. फ्रेड लुस्किन (Dr. Fred Luskin) लगायत अन्य धेरै मनोवैज्ञानिकहरूको अनुमान अनुसार एक सामान्य मानिसको दिमागमा हरेक दिन **६०,००० देखि ७०,०००** विचारहरू (Thoughts) आउने गर्छन्।

यसमध्ये सबैभन्दा डरलाग्दो तथ्याङ्क के छ भने, हाम्रा दैनिक विचारहरूमध्ये करिब **८० प्रतिशत विचारहरू नकारात्मक** (Negative) हुन्छन् र **९५ प्रतिशत विचारहरू हिजोकै दोहोरिएका** (Repetitive) हुन्छन्।

स्मरणशक्तिको कुरा गर्दा, मानिसले आफूले देखेको, सुनेको र भोगेको कुरामध्ये धेरै थोरै मात्र याद राख्न सक्छ। विज्ञानका अनुसार हामीले पढेको कुराको १०%, सुनेको कुराको २०%, देखेको कुराको ३०% र आफैले गरेको कामको करिब ९०% मात्र स्मरण (Memory retention) गर्न सक्छौं। क्याल्टेक (Caltech) का वैज्ञानिकहरूका अनुसार हाम्रो इन्द्रियहरूले हरेक सेकेन्ड करिब **१ अर्ब बिट्स** (1 Billion bits) सूचना ग्रहण गर्छन् । तर हाम्रो चेतन मनले (Conscious mind) एक सेकेन्डमा केवल **४० देखि ५० बिट्स** सूचना मात्र प्रशोधन गर्न सक्छ। बाँकी सबै सूचना हाम्रो अचेतन मनमा हराउँछन्।

१ अर्ब बिट्स बनाम ४०-५० बिट्स भनेको के हो?

कल्पना गर्नुहोस्, तपाईं जंगलमा हिँडिरहनुभएको छ र अचानक एउटा हात्ती (Elephant) तपाईंको अगाडि आयो।

त्यस एक सेकेन्डमा तपाईंको इन्द्रियहरूले (Senses) के-के गरिरहेका हुन्छन्:

- तपाईंको **आँखाले** हात्तीको रङ, आकार, छाला, सुँड, दाँत, कान, खुट्टा, पछाडिको रूख, माटो, घाँस, आकाशको रङ, छायाँ, उज्यालो यी सबै एकैपटक capture गरिरहेको हुन्छ।
- तपाईंको **कानले** हात्तीको चिंघार, चराको आवाज, बतासको सरसर, आफ्नो सासको आवाज सबै सुनिरहेको हुन्छ।
- तपाईंको **छालाले** बतासको चिसो/तातो, लुगाको स्पर्श, खुट्टामुनिको माटो सबै महसुस गरिरहेको हुन्छ।
- तपाईंको **नाकले** माटोको गन्ध, हात्तीको गन्ध, रूखपातको गन्ध सबै सुँघिरहेको हुन्छ।
- तपाईंको शरीरभित्र **मुटुको धड्कन**, रगतको बहाव, तापक्रम सबै चलिरहेको हुन्छ।

यी सबै मिलाएर **१ सेकेन्डमा करिब १ अर्ब बिट्स** (1,000,000,000 bits) सूचना तपाईंको शरीरले ग्रहण गरिरहेको हुन्छ। यो एउटा ठूलो नदी जस्तो हो । लाखौं लिटर पानी बगिरहेको छ।

तर तपाईंको चेतन मन (Conscious mind) ले के गर्छ?

त्यो १ अर्ब बिट्समध्ये तपाईंको चेतन मनले केवल **४०-५० बिट्स** मात्र बुझ्छ। यो त्यो ठूलो नदीबाट एउटा सानो चम्चाले पानी निकालेजस्तो हो! त्यस क्षणमा तपाईंको चेतन मनले बुझेको कुरा यत्ति मात्र हुन्छ:

"अँ, त्यो हात्ती हो। ठूलो छ। नजिक छ।"

बस्, यत्ति! यही ४०-५० बिट्स हो।

तपाईंले त्यो बेला हात्तीको छालामा कतिवटा रौं छन्, पछाडि कतिवटा पात हल्लिरहेका छन्, कुन चरा गाइरहेको छ, बतास कुन दिशाबाट आइरहेको छ, यी कुराहरू तपाईंको शरीरले record गरिसकेको हुन्छ, तर तपाईंलाई **थाहै हुँदैन**। यी सबै तपाईंको **अवचेतन मन** (Subconscious mind) मा जम्मा भइरहेको हुन्छ।

अर्को सजिलो उदाहरण:
तपाईं सडकमा हिँडिरहनुभएको छ। तपाईंको आँखाले सयौं मानिस, गाडी, घर, बिजुलीको पोल, कुकुर, धुलो सबै देखिरहेको हुन्छ। तर तपाईंले सम्झिने कुरा? "म बाटोमा हिँडें।" बस्! बाँकी सबै सूचना तपाईंको अवचेतन मनमा गइसकेको हुन्छ, तपाईंलाई थाहै नभइकन।

सारांशमा भन्नुपर्दा:
तपाईंको शरीर = **सुपर कम्प्युटर** (हरेक सेकेन्ड १ अर्ब बिट्स प्रोसेस गर्छ)
तपाईंको चेतन मन = **एउटा सानो टर्चलाइट** (एक पटकमा ४०-५० बिट्स मात्र हेर्न सक्छ)

जुन अँध्यारो कोठामा टर्चलाइट बालेजस्तो हो । कोठामा हजारौं सामान छन्। तर टर्चको उज्यालोले जहाँ पर्छ, त्यो मात्र तपाईंले देख्नुहुन्छ। बाँकी सबै अँध्यारोमा छ, तर छ त छ नै! त्यही अँध्यारोमा रहेको भाग नै तपाईंको अवचेतन र अचेतन मन हो।

४. निर्णय प्रक्रिया: चेतन, अवचेतन र अचेतन मन

हार्वर्ड बिजनेस रिभ्यु (Harvard Business Review) र अन्य वैज्ञानिक अध्ययनहरूका अनुसार एक वयस्क मानिसले हरेक दिन करिब **३३,००० देखि ३५,०००** निर्णयहरू (Decisions) लिने गर्दछ। बिहान उठेर के लगाउने, के खानेदेखि लिएर अफिसको महत्त्वपूर्ण कामसम्मका निर्णयहरू यसमा पर्छन्।

तर अचम्मको कुरा के छ भने, हार्वर्डका प्राध्यापक जेराल्ड जाल्टम्यान (Gerald Zaltman) का अनुसार हाम्रा **९५ प्रतिशत निर्णयहरू अवचेतन मन** (Subconscious mind) बाट लिइन्छन्। हामीलाई लाग्छ कि हामीले सोचविचार गरेर निर्णय गरिरहेका छौं, तर वास्तवमा हाम्रो बानी, संस्कार र पूर्वअनुभवले हाम्रो निर्णयलाई पहिल्यै तय गरिसकेको हुन्छ।

विज्ञानका अनुसार हाम्रो मस्तिष्कको कुल गतिविधिको **९५ प्रतिशत भाग अचेतन** (Unconscious) हुन्छ। बाँकी रहेको ५ प्रतिशत चेतन (Conscious) गतिविधिमध्ये पनि आधा मात्र हाम्रो नियन्त्रणमा हुन्छ। यसको अर्थ हामीले दिनभरि गर्ने हजारौं निर्णयहरूमध्ये हामीलाई केवल ५ प्रतिशतको मात्र पूर्ण रूपमा थाहा (Awareness) हुन्छ। बाँकी ९५ प्रतिशत काम हाम्रो शरीर र अवचेतन मनले अटो-पाइलट (Auto-pilot) मोडमा गरिरहेको हुन्छ।

५. ब्रह्माण्ड र मानव शरीर: 'यत् पिण्डे तत् ब्रह्माण्डे'

वैदिक दर्शनको एउटा अत्यन्तै शक्तिशाली सिद्धान्त छ **"यत् पिण्डे तत् ब्रह्माण्डे"** (Yat Pinde Tat Brahmande)। यसको अर्थ हो: "जे यो शरीर (पिण्ड) मा छ, त्यही यो ब्रह्माण्डमा छ।" अर्थात्, मानव शरीर यो विशाल ब्रह्माण्डको एउटा सानो नमुना (Microcosm of the Macrocosm) हो। छान्दोग्य उपनिषद् (Chandogya Upanishad) को महावाक्य **"तत् त्वम् असि"** (Tat Tvam Asi - You are That) र बृहदारण्यक उपनिषद्को **"अहं ब्रह्मास्मि"** (Aham Brahmasmi - I am Brahman) ले पनि यही कुरा पुष्टि गर्छन् कि मानिस र ब्रह्माण्ड एउटै हुन्।

आजको आधुनिक विज्ञानले यस वैदिक सत्यलाई अक्षरशः प्रमाणित गरेको छ। यसको वैज्ञानिक प्रमाणहरू यस प्रकार छन्:

१. **तत्वहरूको समानता (Elemental Composition):** विज्ञानले प्रमाणित गरेको छ कि मानव शरीरमा रहेका ९७ प्रतिशत परमाणुहरू (Atoms) ताराहरू (Stars) बाट आएका हुन्। हाम्रो शरीरमा रहेको कार्बन, अक्सिजन, नाइट्रोजन र फलाम जस्ता तत्वहरू अरबौं वर्षअघि सुपरनोभा (Supernova) विस्फोट हुँदा ताराहरूमा बनेका थिए। त्यसैले कार्ल सागन (Carl Sagan) ले भनेका थिए, "हामी ताराहरूको धुलो (Stardust) बाट बनेका हौं।"

२. **संरचनात्मक समानता (Structural Similarity):** सन् २०२० मा 'फ्रन्टियर्स इन फिजिक्स' (Frontiers in Physics) जर्नलमा प्रकाशित एक अनुसन्धानले मानव मस्तिष्कको स्नायु सञ्जाल (Neural network) र ब्रह्माण्डको ग्यालेक्सीहरूको सञ्जाल (Cosmic web) बीच अचम्मको गणितीय समानता रहेको देखाएको छ। हाम्रो दिमागमा करिब ८६ अर्ब न्युरोनहरू छन् भने ब्रह्माण्डमा खर्बौं ग्यालेक्सीहरू छन्। दुवैको संरचनामा 'नोड्स' (Nodes) र 'फिलामेन्ट्स' (Filaments) को जालो उस्तै देखिन्छ।

३. **पानी र ऊर्जाको अनुपात:** हाम्रो शरीरमा करिब ६० देखि ७० प्रतिशत पानी छ, र अचम्मको कुरा, पृथ्वीको सतह पनि करिब ७१ प्रतिशत पानीले नै ढाकेको छ। त्यस्तै, हाम्रो मस्तिष्कको ७७% भाग पानी (Passive material) ले बनेको छ। ब्रह्माण्डको ७३% भाग डार्क इनर्जी (Dark Energy) ले बनेको छ। दुवै प्रणालीमा सक्रिय भाग (Active material) करिब २५% मात्र छ।

निष्कर्ष: वेद र विज्ञान दुवैले एउटै सत्यतर्फ औंल्याइरहेका छन् । चेतना कुनै साधारण भौतिक वस्तु होइन। यो ब्रह्माण्डको मूल आधार हो। गर्भमा सातौं महिनामा प्रवेश गर्ने चेतनादेखि लिएर, दिनभरि आउने ७०,००० विचारहरू र ३५,००० निर्णयहरूसम्म, हाम्रो शरीर एक अद्‌भुत यन्त्र हो। र यो यन्त्र बाहिरी ब्रह्माण्डको ठ्याक्कै प्रतिलिपि हो। जब मानिसले आफ्नो भित्रको यो ब्रह्माण्डलाई चिन्छ, तब उसले वास्तविक अर्थमा "अहं ब्रह्मास्मि" (म नै ब्रह्माण्ड हुँ) को अनुभूति गर्न सक्छ।

अध्याय १४: नयाँ ब्रह्माण्डको उदय — जन्म

Chapter 14: The Rise of a New Universe — Birth

असतो मा सद्गमय ।
तमसो मा ज्योतिर्गमय ।
मृत्योर्मा अमृतं गमय ॥

असत्बाट सत्तर्फ लैजानुहोस्। अन्धकारबाट प्रकाशतर्फ लैजानुहोस्।
मृत्युबाट अमृतत्वतर्फ लैजानुहोस्।
(From non-existence, lead me to existence. From darkness, lead me to light. From death, lead me to immortality.)
— बृहदारण्यक उपनिषद् (Brihadaranyaka Upanishad) १.३.२८

१४.१ प्रसव — ब्रह्माण्डीय विस्फोट (Labor — The Cosmic Explosion)

प्रसव (Labor/Delivery) मानव अनुभवको सबैभन्दा शक्तिशाली र रूपान्तरणकारी घटनाहरूमध्ये एक हो। यो त्यो क्षण हो जब गर्भभित्रको "सूक्ष्म ब्रह्माण्ड" (Microcosm) बाहिरी "विशाल ब्रह्माण्ड" (Macrocosm) मा प्रवेश गर्छ। जसरी बिग ब्याङ्ग (Big Bang) ले ब्रह्माण्डलाई एक बिन्दुबाट विस्तार गर्यो, त्यसैगरी जन्मले एक शिशुलाई गर्भको सीमित संसारबाट असीमित संसारमा ल्याउँछ।

प्रसवको तीन चरण हुन्छन्। पहिलो चरणमा गर्भाशयको मांसपेशीहरूले नियमित संकुचन (Contractions) गर्छन् । जसले गर्भाशय ग्रीवा (Cervix) लाई पातलो र फैलाउँछ । यसलाई "डाइलेसन" (Dilation) भनिन्छ। ग्रीवा ० बाट १० सेन्टिमिटरसम्म फैलिनुपर्छ। यो प्रक्रिया केही घण्टादेखि केही दिनसम्म लाग्न सक्छ। ऑक्सिटोसिन (Oxytocin) हर्मोनले यो संकुचनलाई नियन्त्रण गर्छ।

दोस्रो चरणमा शिशु जन्म नहर (Birth Canal) बाट बाहिर निस्कन्छ। शिशुको टाउको (जुन शरीरको सबैभन्दा ठूलो भाग हो) पहिले बाहिर आउँछ । यसलाई "क्राउनिंग" (Crowning) भनिन्छ। शिशुको टाउकोका हड्डीहरू (Cranial Bones) अझै पूर्ण रूपमा जोडिएका हुँदैनन्। तिनीहरूबीच "फन्टानेल" (Fontanelle) नामक नरम ठाउँहरू हुन्छन्। जसले टाउकोलाई जन्म नहरबाट बाहिर निस्कँदा "मोल्ड" (Mold) हुन दिन्छ। यो प्रकृतिको एक अद्भुत इन्जिनियरिंग (Engineering) हो।

तेस्रो चरणमा प्लेसेन्टा (Placenta) बाहिर निस्कन्छ । यसलाई "आफ्टरबर्थ" (Afterbirth) भनिन्छ। प्लेसेन्टा त्यो अंग हो जसले नौ महिनासम्म आमा र शिशुबीच पोषण, अक्सिजन, र अपशिष्ट आदान-प्रदान गर्यो। धेरै संस्कृतिहरूमा प्लेसेन्टालाई पवित्र मानिन्छ । नेपालमा पनि "साल" (Sal) लाई विशेष ढंगले विसर्जन गर्ने परम्परा छ।

१४.२ पहिलो सास — प्राणको प्रवेश (The First Breath — Entry of Prana)

शिशुको पहिलो सास (First Breath) जीवनको सबैभन्दा महत्त्वपूर्ण क्षण हो। गर्भभित्र शिशुले अक्सिजन नाभिनाल (Umbilical Cord) मार्फत प्राप्त गर्थ्यो । फोक्सो (Lungs) तरलले भरिएका थिए। जन्मपछि, बाहिरी वातावरणको चिसो हावा र दबाबको परिवर्तनले शिशुको श्वसन केन्द्र (Respiratory Center) लाई सक्रिय गर्छ। फोक्सोमा भरिएको तरल बाहिर निस्कन्छ । र शिशुले पहिलो पटक हावा सास्छ। यो क्षणमा फोक्सो फैलिन्छ, र रगतमा अक्सिजन प्रवाह सुरु हुन्छ।

वैदिक दृष्टिकोणबाट, पहिलो सास "प्राण" (Prana — Life Force) को प्रवेश हो। प्राणोपनिषद् (Prashna Upanishad) ले प्राणलाई जीवनको मूल शक्ति मानेको छ। शिशुको पहिलो रुवाइ (First Cry) प्राणको पहिलो अभिव्यक्ति हो । यो "ॐ" को पहिलो ध्वनि हो, जसले नयाँ ब्रह्माण्डको उदयको घोषणा गर्छ।

जन्मको क्षणमा शिशुको शरीरमा अद्भुत परिवर्तनहरू हुन्छन्। मुटुमा "फोरामेन ओभाले" (Foramen Ovale) बन्द हुन्छ । यो प्वाल गर्भभित्र रगतलाई फोक्सो बाइपास गर्न दिन्थ्यो । तर अब फोक्सो सक्रिय भएपछि यो आवश्यक छैन। "डक्टस आर्टेरियोसस" (Ductus Arteriosus) पनि बन्द हुन्छ। रगतको बहाव पूर्ण रूपमा पुन निर्देशित हुन्छ। यो शरीरको "ऑपरेटिंग सिस्टम" (Operating System) को एक ठूलो अपडेट जस्तो हो । गर्भभित्रको मोडबाट बाहिरी संसारको मोडमा स्विच।

१४.३ नयाँ ब्रह्माण्ड — पूर्ण सिर्जना (A New Universe — Complete Creation)

जन्मिएको शिशु एक पूर्ण ब्रह्माण्ड हो। उसको शरीरमा करिब ३७.२ ट्रिलियन कोषहरू छन्, प्रत्येक कोषमा ४६ क्रोमोजोम छन्। र प्रत्येक क्रोमोजोममा DNA को सम्पूर्ण ब्लुप्रिन्ट छ। उसको मस्तिष्कमा करिब १०० बिलियन न्यूरोनहरू छन्। जति ब्रह्माण्डमा ताराहरू छन्। उसको शरीरमा ब्रह्माण्डका सबै तत्त्वहरू छन् । हाइड्रोजन, अक्सिजन, कार्बन, नाइट्रोजन, क्याल्सियम, फस्फोरस । यी सबै तत्त्वहरू अरबौं वर्ष पहिले ताराहरूको भित्रमा बनेका थिए।

प्रख्यात खगोलविद् कार्ल सेगन (Carl Sagan) ले भनेका थिए "We are made of star stuff" । हामी ताराको धूलोबाट बनेका हौं। यो वैज्ञानिक सत्य वैदिक ऋचा "यत् पिण्डे तत् ब्रह्माण्डे" (जे यो शरीरमा छ, त्यही ब्रह्माण्डमा छ) सँग पूर्ण रूपमा मिल्छ। प्रत्येक नवजात शिशु ब्रह्माण्डको एक सूक्ष्म प्रतिलिपि हो । एक नयाँ ब्रह्माण्ड, जसमा अनन्त सम्भावनाहरू लुकेका छन्।

॥ ॐ ॥

उपसंहार

तिमी नै ब्रह्माण्ड हौ

Epilogue: You Are the Universe

अहं ब्रह्मास्मि ।
म ब्रह्म हुँ। म नै ब्रह्माण्ड हुँ।
(I am Brahman. I am the Universe.)
— बृहदारण्यक उपनिषद् (Brihadaranyaka Upanishad) १.४.१०

यो पुस्तकको यो मुख्य खण्डको यात्रा अब समाप्तिमा पुगेको छ । तर तपाईंको यात्रा जारी छ । र सधैं जारी रहनेछ। हामीले यस पुस्तकमा देख्यौं कि कसरी एक पुरुषको शरीरमा शुक्रकीट बन्छ । एक अद्‌भुत प्रक्रिया जसमा ७२ दिन लाग्छ। जसमा एक कोषबाट लाखौं शुक्रकीटहरू बन्छन्, प्रत्येकमा आधा आनुवंशिक जानकारी बोकेर। हामीले देख्यौं कि कसरी एक स्त्रीको शरीरमा अण्ड बन्छ । एक यात्रा जुन उनकी आमाको गर्भमा नै सुरु हुन्छ । र दशकौंसम्म पर्खिरहन्छ।

हामीले देख्यौं कि कसरी पुरुष र स्त्रीको मिलन एक पवित्र यज्ञ हो । जसमा दुई अलग-अलग ब्रह्माण्डहरू एक हुन्छन् । र त्यो मिलनबाट एक नयाँ ब्रह्माण्ड सिर्जना हुन्छ। हामीले देख्यौं कि कसरी निषेचनको क्षणमा जिंक स्पार्क्स चम्कन्छन्। शाब्दिक रूपमा "सिर्जनाको प्रकाश"। हामीले देख्यौं कि कसरी एक कोषबाट ३७.२ ट्रिलियन कोषहरूको एक पूर्ण मानव शरीर बन्छ । नौ महिनाको एक अद्‌भुत यात्रामा।

र, यो सबै तपाईंमा भएको छ। तपाईं त्यही शुक्रकीट हुनुहुन्छ जसले लाखौंको प्रतिस्पर्धामा जित्यो। तपाईं त्यही अण्ड हुनुहुन्छ जुन दशकौंसम्म पर्खिरह्यो। तपाईं त्यही जिंक स्पार्क हुनुहुन्छ जसले अन्धकारमा प्रकाश ल्यायो। तपाईं त्यही जाइगोट हुनुहुन्छ जसबाट एक पूर्ण ब्रह्माण्ड बन्यो। तपाईं नै सम्पूर्ण संसार हुनुहुन्छ । पूर्ण ब्रह्माण्ड हुनुहुन्छ।

पूर्णमदः पूर्णमिदं पूर्णात् पूर्णमुदच्यते ।
पूर्णस्य पूर्णमादाय पूर्णमेवावशिष्यते ॥
ॐ शान्तिः शान्तिः शान्तिः ॥

त्यो पूर्ण छ, यो पनि पूर्ण छ। पूर्णबाट पूर्ण उत्पन्न हुन्छ।
पूर्णबाट पूर्ण निकालेपछि पनि पूर्ण नै बाँकी रहन्छ।
ॐ शान्ति, शान्ति, शान्ति।
(That is Whole, This is Whole. From the Whole, the Whole arises.
Taking the Whole from the Whole, the Whole alone remains.
Om Peace, Peace, Peace.)
— ईशोपनिषद् (Isha Upanishad), शान्ति मन्त्र

तपाईंको शरीर एक मन्दिर हो । जहाँ ब्रह्माण्डका सबै तत्त्वहरू विद्यमान छन्। तपाईंको मस्तिष्क एक ब्रह्माण्ड हो। जसमा ताराहरू जति न्यूरोनहरू छन्। तपाईंको DNA मा अरबौं वर्षको विकासक्रमको इतिहास लेखिएको छ। तपाईंको प्रत्येक कोषमा ताराहरूको भित्रमा बनेका तत्त्वहरू छन्। तपाईं ब्रह्माण्डको एक सूक्ष्म प्रतिलिपि हुनुहुन्छ । र ब्रह्माण्ड तपाईंको एक विशाल प्रतिलिपि हो।

यो पुस्तकको सन्देश सरल छ । आफूलाई चिन्नुहोस्, आफ्नो शरीरलाई सम्मान गर्नुहोस्। आफ्नो जीवनलाई पवित्र मान्नुहोस्। तपाईं एक दुर्घटना होइन । तपाईं एक चमत्कार हुनुहुन्छ। तपाईंको अस्तित्व ब्रह्माण्डको सबैभन्दा अद्भुत सिर्जना हो। र, जब तपाईं यो सत्य बुझ्नुहुन्छ, तब तपाईं साँच्चिकै भन्न सक्नुहुन्छ "अहं ब्रह्मास्मि" । म नै ब्रह्म हुँ, म नै ब्रह्माण्ड हुँ।

॥ ॐ तत् सत् ॥

(Om Tat Sat — That is the Truth)

॥ इति ब्रह्माण्डीय सिर्जना सम्पूर्णम् ॥

(Thus ends Cosmic Creation)

सन्दर्भ सूची

References

वैदिक ग्रन्थहरू (Vedic Texts)

• ऋग्वेद (Rigveda) — विशेष गरी नासदीय सूक्त (10.129), हिरण्यगर्भ सूक्त (10.121), देवी सूक्त (10.125), पुरुष सूक्त (10.90)
• अथर्ववेद (Atharvaveda) — शरीर र प्रजननसम्बन्धी सूक्तहरू
• बृहदारण्यक उपनिषद् (Brihadaranyaka Upanishad) — विशेष गरी अध्याय ६.४ (मैथुन विद्या)
• ईशोपनिषद् (Isha Upanishad) — पूर्णमदः पूर्णमिदम् शान्ति मन्त्र
• गर्भ उपनिषद् (Garbha Upanishad) — भ्रूण विकासको वैदिक वर्णन
• प्रश्नोपनिषद् (Prashna Upanishad) — प्राण विद्या
• ऐतरेय उपनिषद् (Aitareya Upanishad) — सृष्टि र चेतना
• दुर्गा सप्तशती (Durga Saptashati) — देवी स्तुति
• कामसूत्र (Kamasutra) — वात्स्यायन
• चरक संहिता (Charaka Samhita) — शारीरस्थान, शुक्र र रज धातु
• सुश्रुत संहिता (Sushruta Samhita) — शरीर र प्रजनन विज्ञान

वैज्ञानिक सन्दर्भहरू (Scientific References)

• Sadler, T.W. (2018). Langmans Medical Embryology. 14th Edition. Wolters Kluwer.
• Moore, K.L., Persaud, T.V.N. (2019). The Developing Human: Clinically Oriented Embryology. 11th Edition. Elsevier.
• Guyton, A.C., Hall, J.E. (2020). Textbook of Medical Physiology. 14th Edition. Elsevier.
• Masters, W.H., Johnson, V.E. (1966). Human Sexual Response. Little, Brown and Company.
• Alberts, B. et al. (2014). Molecular Biology of the Cell. 6th Edition. Garland Science.
• Kim, A.M. et al. (2016). "Zinc sparks are triggered by fertilization and facilitate cell cycle resumption in mammalian eggs." ACS Chemical Biology, 11(5), 1303-1312.
• Moon, C., Lagercrantz, H., Kuhl, P.K. (2013). "Language experienced in utero affects vowel perception after birth." Acta Paediatrica, 102(2), 156-160.
• Komisaruk, B.R. et al. (2004). "Brain activation during vaginocervical self-stimulation and orgasm in women with complete spinal cord injury." Brain Research, 1024(1-2), 77-88.
• Sagan, C. (1980). Cosmos. Random House.
• Capra, F. (1975). The Tao of Physics. Shambhala Publications.

• Goswami, A. (1993). The Self-Aware Universe: How Consciousness Creates the Material World. Tarcher-Putnam.
• Lipton, B.H. (2005). The Biology of Belief. Mountain of Love/Elite Books.
• Hameroff, S., Penrose, R. (2014). "Consciousness in the universe: A review of the Orch OR theory." Physics of Life Reviews, 11(1), 39-78. **॥ ॐ शान्तिः शान्तिः शान्तिः ॥**

भाग - ५

ऋग्वेदको आत्म-भाष्य र चेतनाका सात अवस्थाहरू

प्रस्तावना: वेद — ब्रह्माण्डको संविधान

सृष्टिको आदिम कालदेखि नै मानव मनले ब्रह्माण्डको उत्पत्ति र चेतनाको रहस्य खोज्दै आएको छ। हाम्रा प्राचीन ऋषिमुनिहरूले गहिरो ध्यान (Meditation) र तपस्याबाट प्राप्त गरेको ज्ञानलाई वेदको रूपमा सङ्ग्रह गरे। ऋग्वेद (Rig Veda) सबैभन्दा प्राचीन वेद, "ब्रह्माण्डको संविधान" (Constitution of the Universe) हो। ऋग्वेद सृष्टिको नक्सा (Blueprint of Creation) हो, जसले प्रकृतिका सबै नियमहरूलाई बीजरूपमा (Seed form) अभिव्यक्त गर्छ।

कसैले सोध्न सक्छन्: ऋग्वेदको स्वास्थ्यसँग के सम्बन्ध छ र? यसको उत्तर धेरै तहमा दिन सकिन्छ। पहिलो कुरा, आयुर्वेद (Science of Life) वेद र वैदिक साहित्यको एक सानो अंश मात्र हो, जसको मुहान ऋग्वेद र अथर्व वेद हो। दोस्रो कुरा, ऋग्वेदको 'ऋक्' (Rik) ले ज्ञानको अभिव्यक्त गर्छ। जहाँ 'ऋ' (Ṛ) ले पूर्ण एकीकृत भावातीत चेतना (Transcendental Consciousness) को अनन्त मौनता (Infinite silence) लाई जनाउँछ । र 'क्' (k) ले त्यसको सबै बिन्दु मूल्यहरू (Point values) लाई जनाउँछ। संस्कृतको जादू यही हो कि 'ऋक्' शब्दको ध्वनि (Sound) ले नै यसको अर्थलाई अभिव्यक्त गर्छ।

आयुर्वेदले बताउँछ कि सबै रोगहरूको मूल कारण **प्रज्ञापराध** (Pragyaparadh) अर्थात् "बुद्धिको गल्ती" (Mistake of the Intellect) हो । जसले जाग्रत अवस्थामा आँखाले जे देख्छ त्यही मात्र ब्रह्माण्डमा अस्तित्वमा छ भन्ने ठान्छ। सामान्य जीवन ब्रह्माण्डीय चेतना (Cosmic Consciousness) बाट सुरु हुन्छ। जुन ज्ञानोदय (Enlightenment) को प्रारम्भिक अवस्था हो । र त्यो सबै मानवको जन्मसिद्ध अधिकार हो।

खण्ड एक: ऋग्वेदको आत्म-भाष्य प्रवाह (Rig Veda Flows in Self-Commentary)

प्रथम ध्वनि 'अ' — सबै कुराको मुहान

कथा सुरु हुन्छ एउटा ध्वनिबाट। ऋग्वेदको पहिलो ध्वनि 'अ' (A) हो । खुला घाँटीबाट निस्कने पूर्ण प्रवाह। यसले समग्र ज्ञानको एकीकृत मूल्य (Holistic, unified value of total knowledge) लाई बीजरूपमा अभिव्यक्त गर्छ, जसले आत्म (Self/Atma) लाई प्रतिनिधित्व गर्छ।

प्रथम अक्षर 'अक्' (Ak) मा, 'अ' को पूर्णता 'क्' मा आएर पूर्ण रूपमा रोकिन्छ। यसले अनन्तताको बिन्दुमा सङ्कुचन (Collapse of infinity to a point) लाई जनाउँछ। मौनताले अनन्तताको हरेक बिन्दुको मूल्यको स्मृति (Memory) मा राख्छ। अनन्तताको सङ्कुचनले मौनता भित्रको सुप्त गतिशीलता (Latent dynamism within silence) लाई अभिव्यक्त गर्छ।

ऋग्वेदका प्रथम द्रष्टा **मधुच्छन्दस्** (Madhuchhandas) ले यो बुझेका थिए कि 'अ' भित्र नै वेदको सुरुदेखि अन्त्य 'इ' (I) सम्मको सम्पूर्ण प्रवाह छ, 'इ' को गतिशीलता 'अ' भित्र छन्दस् (Chhandas) को ढाक्ने गुण (Covering quality) ले लुकाइएको छ, र 'अ' बाट 'क्' सम्मको सङ्कुचन **आठ पत्रमा** (Eight somersaults) मा हुन्छ, जसले

समग्रतालाई बढ्दो "घनत्व" (Density) मा क्रमिक रुपमा खुच्याउने कार्य गर्छ। यी आठ तहहरु नै **अष्टधा प्रकृति** (8-fold Prakriti) हुन्:

अहङ्कार (Ego) → बुद्धि (Intellect) → मन (Mind) → आकाश (Space) → वायु (Air) → अग्नि (Fire) → जल (Water) → पृथ्वी (Earth)

यो वैदिक व्याख्या ध्वनि विज्ञान (Vedic Phonology), सृष्टि विज्ञान (Cosmology), र चेतनाको विकास सबैमा लागु हुन्छ। साथै यसले सबैलाई एक रुप वाट रुपान्तरित भएको अर्को रुपमा रुपान्तरण भएको अस्तित्वको रुपमा एउटै सूत्रमा गाँसेको छ।

आधुनिक दार्शनिक ढङ्गले ऋग्वेद प्रथम पटक अनुभूत गरेका ऋषि मधुच्छन्दसको दृष्टि लाइ यस प्रकार व्याख्या गर्न सकिन्छ।

१. 'अ' देखि 'इ' सम्मको प्रवाह (*The Flow from A to I)*

वैदिक व्याकरण र दर्शन अनुसार **'अ' *(A)*** लाई सृष्टिको आदि स्रोत, शुद्ध चेतना र त्यसको पूर्ण रुपान्तरणले दिने विस्तार मानिन्छ। **'इ' *(I)*** गतिशीलता र विभेदलाई जनाउँछ। यसको अर्थ हो: जुन कुरा अन्त्यमा प्रकट हुन्छ ('इ'), त्यसको बीज सुरुको ('अ') मै विद्यमान छ। **छन्दस् (*Chhandas)*** को अर्थ 'ढाक्नु' *(to cover)* हुन्छ। छन्दस् ले शुद्ध चेतनालाई भौतिक रूपमा ढाकेर एउटा लय वा ढाँचा प्रदान गर्छ। जसले गर्दा हामीले अभौतिक अव्यक्त शक्तिलाई भौतिक व्यक्त संसारका रूपमा देख्न सक्छौं।

२. 'अ' बाट 'क्' सम्मको सङ्कुचन (*Contraction from A to K)*

'अ' सबैभन्दा खुला ध्वनि हो भने 'क्' *(K)* कण्ठबाट निस्कने पहिलो स्पर्श व्यञ्जन हो। स्पर्श व्यञ्जनले ध्वनिको विस्तारलाई रोक्छ वा सङ्कुचित गर्छ। यो सङ्कुचन **आठ पटकको रूपान्तरण (*Eight somersaults)*** मार्फत हुन्छ। यस प्रक्रियामा चेतना बिस्तारै "बाक्लो" वा घना (*Dense)* हुँदै जान्छ। जसरी वाष्प (*Vapor)* तरल हुँदै ठोस हिउँ बन्छ, त्यसरी नै सूक्ष्म अव्यक्त शक्ति स्थूल व्यक्त पदार्थमा रुपान्तरण हुन्छ।

३. अष्टधा प्रकृति (*The 8-fold Nature)*

साङ्ख्य दर्शन र भगवद्गीतामा वर्णन गरिएको यो **अष्टधा प्रकृति**ले सृष्टिको सूक्ष्म अव्यक्तता बाट स्थूल व्यक्तता तर्फ यात्राको प्रक्रियालाई देखाउँछ।

यी आठ मूल *(Value)* हरू घनत्व बढ्दै गएका अवस्थाहरू हुन्:

क्र.सं.	**तत्व**	**प्रकृति**	**विवरण**
१	**अहङ्कार**	सूक्ष्म *(अभौतिक)*	'म छु' भन्ने प्राथमिक बोध वा व्यक्तिगत पहिचान।
२	**बुद्धि**	सूक्ष्म *(अभौतिक)*	निर्णय गर्ने र विभेद गर्ने क्षमता।

३	**मन**	सूक्ष्म *(अभौतिक)*	विचार र इन्द्रियहरूको संकलन केन्द्र।
४	**आकाश**	भौतिक (सूक्ष्म) *(खाली ठाउ)*	शब्द र रिक्तताको आधार (*Space)*।
५	**वायु**	भौतिक (हावा / झोक्का*)*	स्पर्श र गतिशीलता (*Air)*।
६	**अग्नि**	भौतिक *(प्लाज्मा / ज्वाला)*	रूप र रूपान्तरण (*Fire)*।
७	**जल**	भौतिक *(तरल)*	रस र तरलता (*Water)*।
८	**पृथ्वी**	स्थूल (ठोस) भौतिक	गन्ध र पूर्ण ठोस अवस्था (*Earth)*।

यो व्याख्याको सार के हो भने, हामीले देख्ने भौतिक संसार (पृथ्वी, जल, आदि) वास्तवमा त्यही शुद्ध *'अ' (*परम चेतना) को सङ्कुचित र रुपान्तरित रूप हो। ध्वनि विज्ञान मार्फत मधुच्छन्दस ऋषिले अनुभूत गर्न सके कि एउटा सूक्ष्म कम्पन (*Vibration)* निश्चित लय र छन्दमा बाँधिएर आठ तहको झन घना झन् घना हुदै जाने रुपान्तरणको प्रक्रिया मार्फत खाली स्थान *(स्पेस),* वायु*,* तरल*,* र ठोस पदार्थ मा रुपान्तरित हुँदै ब्रह्माण्डको समग्र रुपको ग्रहण गरेको छ। यो सिद्धान्तले **क्वान्टम भौतिकी (*Quantum Physics)*** को वेभ-पार्टिकल द्वैतता*'* सँग पनि मेल खान्छ। जहाँ एउटा सूक्ष्म ऊर्जा (*Wave)* निश्चित परिस्थितिमा ठोस कण (*Particle)* का रूपमा देखा पर्दछ।

'अग्निम् / अक्निम् ' — चार वेदहरूको बीज

'अक्निम् (Aknim/Agnim)' ऋग्वेदको प्रथम पूर्ण शब्द हो । त्यो नै चारवटै वेदहरूको बीज हो।

अक्षर	**वेद**	**मुख्य मूल्य**	**शारीरिक अभिव्यक्ति**
अक् (Ak)	ऋग्वेद (Rig Veda)	समहिता (Togetherness)	केन्द्रीय स्नायु तन्त्र (Central Nervous System)
न् (N)	सामवेद (Sama Veda)	ऋषि मूल्य (Rishi value)	संवेदी प्रणाली (Sensory systems)
इ (I)	यजुर्वेद (Yajur Veda)	देवता मूल्य (Devata value)	प्रशोधन प्रणाली (Processing systems)
म् (M)	अथर्ववेद (Atharva Veda)	छन्दस् मूल्य (Chhandas value)	चालक प्रणाली (Motor systems)

यस सन्दर्भमा अत्यन्त महत्त्वपूर्ण कुरा के छ भने 'अग्नि' (Agni) हाम्रो शरीर भित्रको पाचन अग्नि (Digestive fire) र चयापचय (पाचन) ऊर्जा (Metabolic energy) समेत हो। यो पनि यही 'अक्निम्' शब्दभित्र समाहित छ।

प्रथम ऋचा — तीन पदहरूमा अष्टधा प्रकृति

अग्निमीळे पुरोहितं यज्ञस्य देवमृत्विजम् ।
होतारं रत्नधातमम् ॥ (ऋग्वेद १.१.१)

नेपाली अर्थ: म ती अग्निको स्तुति गर्दछु, जो यज्ञका पुरोहित (अग्रस्थ पुजारी) हुन्, जो दिव्य ऋत्विज (मन्त्री) हुन् । जो आहुति दिने होता र सर्वाधिक रत्न (सम्पत्ति र ज्ञान) प्रदान गर्ने वाला हुन्।

व्याख्या: चेतनाले आफूलाई चिन्ने प्रक्रियामा तीनवटा सम्भाव्य मूल्यहरू उत्पन्न हुन्छन् । द्रष्टा (Observer), अवलोकनको प्रक्रिया (Process of Observation), र ज्ञानको वस्तु (Object of Knowledge)। यी प्रत्येक चरणमा तीनै वटा सम्भाव्य मूल्यहरू अंशहरू समग्रतामा आपसमा जोडिएर रहेका हुन्छन।

प्रथम ऋचाका तीन पदहरू (Padas) ले तल उल्लेख भएका तीन मूल्यहरूलाई अभिव्यक्त गर्छन्:

पद (Pada)	संस्कृत	मूल्य	अर्थ
प्रथम पद	अग्निमीळे पुरोहितम्	ऋषि (Rishi)	द्रष्टा — ज्ञाता (The Knower / Observer)
द्वितीय पद	यज्ञस्य देवमृत्विजम्	देवता (Devata)	ज्ञानको प्रक्रिया (Process of Knowing)
तृतीय पद	होतारं रत्नधातमम्	छन्दस् (Chhandas)	ज्ञेय — ज्ञानको वस्तु (The Known / Object)

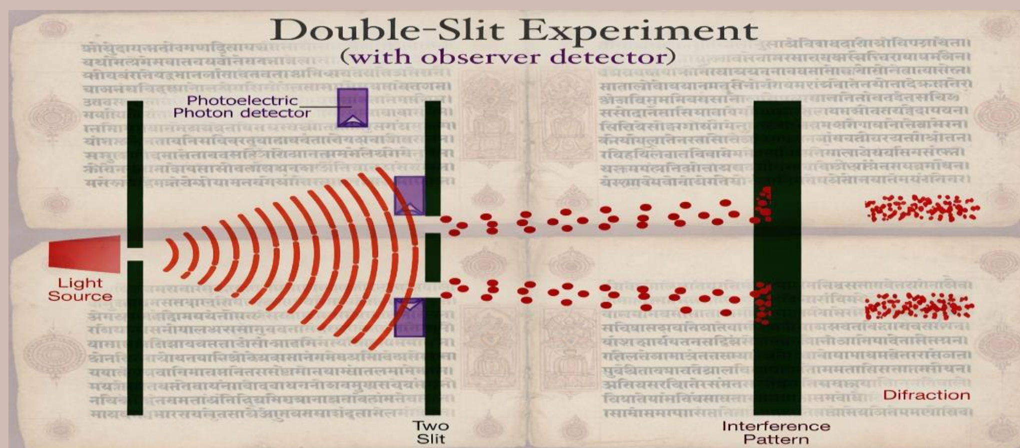
प्रथम ऋचाका आठ-आठ अक्षरका ति तीन पदहरूले अष्टधा प्रकृतिलाई ऋषि, देवता र छन्दस्का रूपमा अभिव्यक्त गर्छन्।

ऋग्वेदको यो प्रथम ऋचा (१.१.१) लाई आधुनिक विज्ञान, विशेष गरी क्वान्टम भौतिकी (Quantum Physics), चेतना विज्ञान (Cognition Science) र सूचना सिद्धान्त (Information Theory) को दृष्टिकोणबाट निम्नानुसार व्याख्या गर्न सकिन्छ।

१. क्वान्टम मापन र द्रष्टाको भूमिका (Observer Effect)

आधुनिक क्वान्टम मेकानिक्समा 'द्रष्टा' (Observer) बिना कुनै पनि भौतिक वास्तविकताको अस्तित्व निश्चित हुँदैन। ऋचामा उल्लेखित **ऋषि (Rishi)**, **देवता (Devata)** र **छन्दस् (Chhandas)** को त्रयीलाई विज्ञानको यो प्रक्रियासँग तुलना गर्न सकिन्छ:

- **ऋषि (The Observer):** क्वान्टम फिजिक्समा यसलाई *'Observer'* भनिन्छ। जबसम्म कोही हेर्ने व्यक्ति हुँदैन, तबसम्म कणहरू केवल सम्भावना (Probability clouds) का रूपमा रहन्छन्।
- **देवता (The Process of Observation):** यो मापन गर्ने प्रक्रिया वा उपकरण हो। चेतना र वस्तुबीचको अन्तरक्रिया (Interaction) नै देवता हो, जसले सूचनालाई एक ठाउँबाट अर्को ठाउँमा लैजान्छ।
- **छन्दस् (The Observed/Object):** यो मापन गरिएको वस्तु वा 'Collapsed Wavefunction' हो। छन्दस्ले अनन्त ऊर्जालाई एउटा निश्चित सीमा वा 'ढाँचा' (Structure) मा बाँधेर हाम्रो अगाडि वस्तुको रूपमा प्रस्तुत गर्छ।



२. अष्टधा प्रकृति र ऊर्जाको घनत्व (Density of Information)

ऋग्वेदको प्रथम ऋचामा (१.१.१) उल्लेख भएको आठ-आठ अक्षरका तीन पदहरूले **अष्टधा प्रकृति** (Ego, Intellect, Mind, and 5 Elements) लाई जनाउँछन्। आधुनिक विज्ञानको सन्दर्भमा यसलाई **'Emergence'** को सिद्धान्त भन्न सकिन्छ:

- **सूचनाको घनत्व (Information Density):** जसरी कम्प्युटर कोडमा '0' र '1' को संयोजनले जटिल सफ्टवेयर बनाउँछ, त्यसरी नै वैदिक विज्ञानमा 'अ' (शुद्ध चेतना) को आठ चरणको सङ्कुचनले यो भौतिक संसार (पृथ्वी, जल, आदि) निर्माण गर्छ।
- **Thermodynamics:** 'अग्नि' लाई यहाँ केवल आगो मात्र नभई 'Entropic Energy' वा 'Transformative Power' को रूपमा लिइन्छ, जसले सूचनालाई पदार्थमा र पदार्थलाई ऊर्जामा बदल्न सक्छ।

३. 'अग्नि' को वैज्ञानिक अर्थ (Universal Energy)

ऋचाले अग्निलाई **'रत्नधातमम्'** (सर्वाधिक रत्न वा ऊर्जा धारण गर्ने) भनेको छ। आधुनिक भौतिक शास्त्रमा यसलाई **$E=mc^2$** को रुपमा व्याख्या भएको देखिन्छ।

- **पदार्थ (Matter)** भित्र लुकेको प्रचण्ड ऊर्जा नै 'अग्नि' हो।
- **पुरोहित (Purohit):** को अर्थ 'पुर' (अगाडि) र 'हित' (राखिएको)। यो त्यो 'Primary Force' हो (जस्तै Big Bang को समयको ऊर्जा), जसले सृष्टिको सुरुवातमा सबैभन्दा अगाडि रहेर कार्य गर्छ।

४. ऋषि-देवता-छन्दस् र "Unified Field"

आधुनिक चिन्तन अनुरुप ऋषि-देवता-छन्दस् **त्रयी** लाई नै **Unified Field Theory** को रुपमा व्याख्या आएको छ। जसरी भौतिक शास्त्रले एउटै 'Unified Field' बाट सबै शक्ति (Gravity, Electromagnetism, Nuclear

forces) उत्पन्न हुन्छन् भन्छ, त्यसरी नै यो ऋचाले **चेतनाको एउटै क्षेत्र** भित्र ज्ञाता, ज्ञान र ज्ञेय (Knower, Knowing, Known) एकैसाथ अवस्थित हुन्छन् भन्ने प्रष्ट गर्छ।

तुलनात्मक तालिका:

वैदिक पक्ष	आधुनिक वैज्ञानिक समकक्ष	अर्थ
ऋषि (Rishi)	**Observer / Subject**	सूचना प्राप्त गर्ने चेतना।
देवता (Devata)	**Energy / Interaction / Field**	सूचना प्रवाहको माध्यम वा शक्ति।
छन्दस् (Chhandas)	**Matter / Structure / Particle**	ऊर्जाले लिने ठोस वा सीमाबद्ध रूप।
अग्नि (Agni)	**Quantum Fluctuations / Thermodynamics**	रूपान्तरण गर्ने प्राथमिक ऊर्जा।

ऋग्वेदको प्रथम (१.१.१) यो ऋचाले केवल पूजा-आजाको कुरा नगरी **"चेतना कसरी पदार्थमा रूपान्तरण हुन्छ"** भन्ने एउटा गणितीय र वैज्ञानिक खाका (Blueprint) प्रस्तुत गर्दछ। यसले बुझाउँछ कि ब्रह्माण्ड कुनै बाहिरी वस्तु होइन, बरु हाम्रो आफ्नै चेतनाको 'आठ तहको सङ्कुचन' बाट बनेको एउटा दृश्य जगत् हो।

दोस्रो देखि नवौं ऋचा — आत्म-भाष्यको क्रम

प्रथम ऋचाका २४ अक्षरहरू बीचका **२४ खाली ठाउँहरू** (Silent gaps) बाट बाँकी आठ ऋचाहरूका **२४ पदहरू** प्रकट हुन्छन्। प्रत्येक ऋचामा पनि तीनवटा पद छन्, जसले ऋषि, देवता र छन्दस् मूल्यहरू अभिव्यक्त गर्छन्। यी ऋचाहरू स्थूलबाट सूक्ष्मतर्फ (Gross to Subtle) फर्किन्छन्। जुन वेदको आत्म-भाष्य (Self-Commentary) हो ।

ऋग्वेदको प्रथम सूक्तका बाँकी ऋचाहरूको उत्पत्ति र प्रवाहलाई "ध्वनि र मौनताको गतिको" रूपमा बुझ्न सकिन्छ। यस प्रक्रियालाई बुझ्न एउटा उदाहरण लिऊँ: जसरी एउटा बीउ (प्रथम ऋचा) भित्र भविष्यको विशाल वृक्षका हाँगाबिँगाहरू सूक्ष्म रूपमा लुकेका हुन्छन्, ठ्याक्कै त्यसरी नै पहिलो ऋचाका २४ अक्षरहरूका बीचमा रहने मौन अन्तराल (Silent Gaps) बाट दोस्रो देखि नवौं ऋचासम्मका २४ पदहरू प्रस्फुटित हुन्छन्।

यसलाई आधुनिक भौतिक शास्त्रको 'भ्याकुम स्टेट' (Vacuum State) सँग तुलना गर्न सकिन्छ, जहाँ 'शून्य' भित्र नै अनन्त ऊर्जाका लहरहरू लुकेका हुन्छन्। पहिलो ऋचाले सृष्टिको "विस्तार" (Explosion) लाई जनाउँछ भने, बाँकी आठ ऋचाहरूले त्यो विस्तारलाई बुझाउने आत्म-भाष्य (Self-Commentary) को कार्य गर्छन्।

यो प्रक्रिया 'स्थूल' (Gross) भौतिक पदार्थबाट बिस्तारै 'सूक्ष्म' (Subtle) चेतना तर्फको यात्रा हो। उदाहरणका लागि, जब हामी कुनै शब्द उच्चारण गर्छौं, दुई ध्वनिहरूका बीचको सूक्ष्म मौनताले नै अर्को ध्वनिलाई जन्म दिने आधार

प्रदान गर्छ; त्यस्तै, वेदले आफ्नै पहिलो मन्त्रको व्याख्या गर्न ती 'मौन ग्यापहरु' बाट नयाँ ऋचाहरू सिर्जना गर्छ, जसले ज्ञाता (ऋषि), ज्ञानको प्रक्रिया (देवता) र ज्ञेय (छन्दस्) बीचको सम्बन्धलाई अझ गहिरो गरी प्रष्ट्याउँछ।

यो आत्म-भाष्यको क्रमले के देखाउँछ भने सृष्टि केवल बाहिर फैलने मात्र होइन, यो पुनः आफ्नै स्रोत (चेतना) तर्फ फर्किने प्रक्रिया पनि हो। प्रत्येक पदले ऋषि, देवता र छन्दस्का मूल्यहरूलाई सन्तुलित गर्दै लैजान्छ, जसले गर्दा साधक वा जिज्ञासुले बाहिरी संसारको 'अग्नि' (स्थूल ऊर्जा) बाट सुरु गरेर आफ्नै भित्रको 'आत्म-प्रकाश' (सूक्ष्म चेतना) सम्मको यात्रा तय गर्न सकोस्।

यसरी २४ अक्षरका खाली ठाउँबाट २४ पदहरू निस्कनु भनेको पूर्णता बाट पूर्णताकै व्याख्या हुनु हो, जहाँ व्याख्या गर्ने (Commentary) र व्याख्या गरिने (Subject) दुवै एकै हुन्।

दोस्रो ऋचा — पृथ्वी (Earth):

अग्निः पूर्वेभिर्ऋषिभिरीड्यो नूतनैरुत ।
स देवाँ एह वक्षति ॥ (ऋग्वेद १.१.२)

नेपाली अर्थ: ती अग्नि, जो प्राचीन ऋषिहरूद्वारा पनि स्तुत्य छन् र नवीन ऋषिहरूद्वारा पनि, उनले देवताहरूलाई यहाँ ल्याऊन्।

व्याख्या: पृथ्वी तत्त्वले स्थिरता र आधार दिन्छ। जसरी पृथ्वी सबैभन्दा स्थूल तत्त्व हो। यो ऋचा पनि सबैभन्दा "ठोस" अभिव्यक्तिबाट सुरु हुन्छ। प्राचीन र नवीन दुवै ऋषिहरूले अग्निको स्तुति गर्छन्। यसले अग्निको शाश्वत, अपरिवर्तनीय प्रकृतिलाई जनाउँछ, जसरी पृथ्वी सधैं स्थिर रहन्छ।



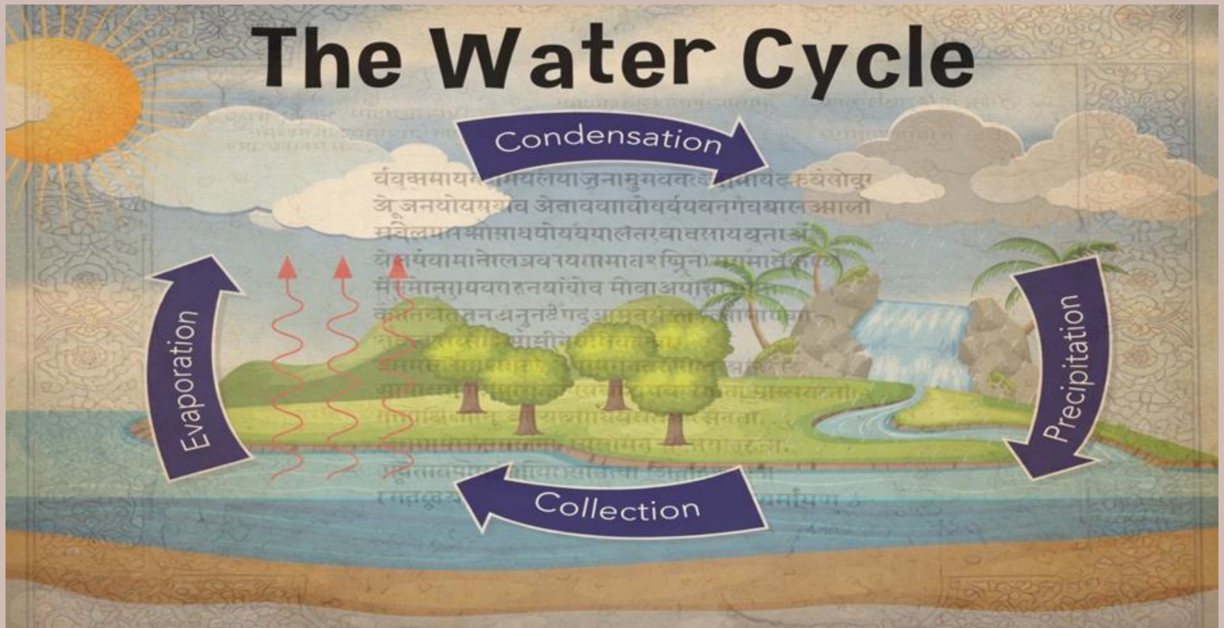
ऋग्वेदको यो दोस्रो ऋचाले **पृथ्वी तत्त्व (Earth Element)** को गुणलाई प्रतिनिधित्व गर्दछ, जसलाई स्थिरता, प्राचीनता र नवीनताको संगमका रूपमा बुझ्न सकिन्छ। यसको व्याख्यालाई निम्न उदाहरणसहित बुझ्न सकिन्छ:

पृथ्वी तत्त्व र स्थिरताको उदाहरण: जसरी एउटा विशाल वटवृक्ष (वरको रूख) को अस्तित्व त्यसको जरा र जमिन (पृथ्वी) को स्थिरतामा निर्भर गर्दछ, त्यसरी नै यो ऋचाले अग्निलाई ब्रह्माण्डको 'आधारभूत स्थिरता' का रूपमा प्रस्तुत गर्छ। पृथ्वी सबैभन्दा **स्थूल (Gross / Solid)** तत्त्व हो, जसमा परिवर्तन ढिलो हुन्छ र जसले सबैलाई ठाउँ दिन्छ। यहाँ अग्निलाई "प्राचीन ऋषिहरू" (Past) र "नवीन ऋषिहरू" (Present / Future) दुवैले स्तुति गर्ने भनिएको छ। यसको अर्थ हो—समय बदलिए पनि, प्रविधि र सभ्यता बदलिए पनि, अस्तित्वको आधारभूत नियम (अग्नि / ऊर्जा) पृथ्वी जस्तै अटल र शाश्वत रहन्छ।

वैज्ञानिक र व्यावहारिक पक्ष: आधुनिक भौतिक शास्त्रको दृष्टिबाट हेर्दा, जसरी **गुरुत्वाकर्षण (Gravity)** ले पृथ्वीलाई एउटा निश्चित ढाँचामा बाँधेर राख्छ र जीव विकासका लागि ठोस आधार दिन्छ, यो ऋचामा अग्निको स्तुतिले पनि त्यस्तै "Fundamental Constant" (अपरिवर्तनीय स्थिराङ्क) लाई जनाउँछ।

प्रक्रियाको उदाहरण: यदि हामीले एउटा घर बनाउँदैछौँ भने, जग (Foundation) जतिसुकै पुरानो प्रविधिले खनिएको होस् वा आधुनिक मेसिनले, जगको मुख्य काम 'स्थिरता' दिनु नै हो। यो ऋचाले अग्निलाई त्यही **"Universal Foundation"** को रूपमा व्याख्या गर्छ, जसले प्राचीन ज्ञान र आधुनिक विज्ञानलाई एउटै धरातलमा जोड्दछ। "देवताहरूलाई यहाँ ल्याऊन्" भन्नुको अर्थ हो "जब हाम्रो आधार (पृथ्वी/जग) स्थिर र शुद्ध हुन्छ, तब मात्र दिव्य गुणहरू (Higher energies) हाम्रो जीवनमा प्रकट हुन सक्छन्।"

यसरी यो ऋचाले सृष्टिको सबैभन्दा ठोस र आधारभूत अवस्था "**पृथ्वी**" को माध्यमबाट चेतनाको आफ्नै स्रोत (चेतना) तर्फ फर्किने प्रक्रिया यात्रा सुरु हुने संकेत गर्दछ।



तेस्रो ऋचा — जल (Water):

अग्निना रयिमश्नवत्पोषमेव दिवेदिवे ।
यशसं वीरवत्तमम् ॥ (ऋग्वेद १.१.३)

नेपाली अर्थ: अग्निद्वारा मानिसले धन प्राप्त गर्छ, दिन-प्रतिदिन बढ्ने पोषण पाउँछ, यश र उत्तम सन्तान प्राप्त गर्छ।

व्याख्या: जल तत्त्वले प्रवाह, पोषण र वृद्धिलाई जनाउँछ। जसरी पानीले बगेर सबैलाई सिञ्चन गर्छ, यस ऋचामा पनि "दिवे-दिवे" (दिन-प्रतिदिन) बढ्ने धन र पोषणको कुरा छ। यो जलको प्रवाहमय गुण हो।

ऋग्वेदको यो तेस्रो ऋचाले **जल तत्त्व (Water Element)** को गुणलाई प्रतिनिधित्व गर्दछ, जसलाई प्रवाह, पोषण र विस्तारको प्रतीक मानिन्छ। यसको व्याख्यालाई निम्न उदाहरणसहित बुझ्न सकिन्छ:

जल तत्त्व र प्रवाहको उदाहरण: जसरी एउटा नदी निरन्तर बगिरहन्छ र आफ्नो मार्गमा पर्ने खेतबारीलाई सिञ्चित गर्दै हरियाली र उब्जनी (पोषण) दिन्छ, त्यसरी नै यो ऋचाले अग्निलाई "प्रवाहमय ऊर्जा" का रूपमा प्रस्तुत गर्छ। यहाँ उल्लेख गरिएको **"दिवे-दिवे" (दिन-प्रतिदिन)** शब्दले जलको कहिल्यै नरोकिने प्रवाहलाई जनाउँछ। पृथ्वी तत्त्व (दोस्रो ऋचा) ले 'स्थिरता' दिएको थियो भने जल तत्त्वले त्यो स्थिरतामा 'गति' र 'वृद्धि' थपिदिन्छ । **पोषण र समृद्धिको उदाहरण:** एउटा सानो बिरुवालाई यदि पानी दिइएन भने त्यो ओइलाउँछ, तर नियमित जलको सिञ्चनले त्यो विशाल वृक्ष बन्छ र फल दिन्छ। यो ऋचामा भनिएको "धन, पोषण र यश" प्राप्त हुनु भनेको त्यही जलको सिञ्चन जस्तै हो। आधुनिक आर्थिक वा वैज्ञानिक भाषामा यसलाई **'Compound Interest'** वा **'Organic Growth'** भन्न सकिन्छ, जहाँ ऊर्जा (अग्नि) को सही प्रयोगले हाम्रो जीवनमा दिन-प्रतिदिन स्रोत र साधनहरूको विकास भइरहन्छ।

वैज्ञानिक र व्यावहारिक पक्ष: जल तत्त्वको मुख्य धर्म भनेको 'सम्बन्ध जोड्नु' (Cohesion) र 'पोषण' हो। हाम्रो शरीरको ७०% भाग पानी हुनु र रगतको माध्यमबाट शरीरका प्रत्येक कोषिकामा पोषक तत्व पुग्नुले यो ऋचाको भावलाई पुष्टि गर्छ। जब अग्नि (ऊर्जा) जल (प्रवाह) सँग मिसिन्छ, तब मात्र जीवनमा 'यश' (ख्याति) र 'वीरवत्तमम्' (सामर्थ्यवान सन्तति वा विचार) को जन्म हुन्छ।

यसरी यो ऋचाले बुझाउँछ कि जीवन केवल स्थिर (Earth) भएर मात्र पुग्दैन, यसमा जलको जस्तो निरन्तर प्रवाह र पोषण गर्ने क्षमता पनि हुनुपर्छ। अग्निले जब जलको माध्यमबाट काम गर्छ, तब त्यसले केवल विनाश गर्दैन, बरु सृजनात्मक समृद्धि र वंशगत वा वैचारिक निरन्तरता प्रदान गर्छ।

चौथो ऋचा — अग्नि (Fire):

अग्ने यं यज्ञमध्वरं विश्वतः परिभूरसि ।
स इद्देवेषु गच्छति ॥ (ऋग्वेद १.१.४)

नेपाली अर्थ: हे अग्नि, तपाईंले जुन हिंसारहित (अध्वर) यज्ञलाई चारैतिरबाट घेर्नुहुन्छ, त्यो नै साँच्चै देवताहरूसम्म पुग्छ।

व्याख्या: अग्नि तत्त्वले रूपान्तरण (Transformation) लाई जनाउँछ। यस ऋचामा अग्निले यज्ञलाई "विश्वतः परिभूरसि" अर्थात् सबैतिरबाट घेर्छन् । यो अग्निको सर्वव्यापी रूपान्तरणकारी शक्ति हो। अग्निले नै आहुतिलाई देवताहरू सम्म पुर्याउँछ।



ऋग्वेदको यो चौथो ऋचाले **अग्नि तत्त्व (Fire Element)** को आफ्नै वास्तविक गुणलाई प्रतिनिधित्व गर्दछ, जसलाई रूपान्तरण र सन्देशवाहकको प्रतीक मानिन्छ। यसको व्याख्यालाई निम्न उदाहरणसहित बुझ्न सकिन्छ:

अग्नि तत्त्व र रूपान्तरणको उदाहरण: जसरी एउटा भान्छामा काँचो अन्नलाई अग्निको तापले पकाएर शरीरले पचाउन सक्ने ऊर्जा (खाना) मा बदलिन्छ, त्यसरी नै यो ऋचाले अग्निलाई **'अध्वर'** (हिंसारहित रूपान्तरण) को माध्यमका रूपमा प्रस्तुत गर्छ। अग्निले वस्तुलाई नष्ट मात्र गर्दैन, बरु त्यसको रूप बदलेर त्यसलाई उच्च स्तरमा पुर्याउँछ। यहाँ भनिएको "यज्ञलाई चारैतिरबाट घेर्नु" को अर्थ हो "अग्निले सुरक्षाको कवच बनाएर अशुद्धतालाई नष्ट गर्छ र शुद्ध सारलाई मात्र माथिल्लो तह (देवता) सम्म पुर्याउँछ।"

वैज्ञानिक र ऊर्जा स्थानान्तरणको उदाहरण: आधुनिक विज्ञानको दृष्टिमा यसलाई **'Enzymatic Reaction'** वा **'Catalysis'** सँग तुलना गर्न सकिन्छ। जसरी एउटा क्याटालिस्टले रासायनिक प्रक्रियालाई गति दिन्छ र पदार्थलाई नयाँ अवस्थामा पुर्याउँछ, वेदमा अग्निले 'यज्ञ' (हाम्रो कर्म वा प्रयास) लाई त्यसरी नै घेरेर त्यसलाई 'दिव्य' वा 'सफल' परिणाममा बदलिदिन्छ। अग्नि त्यो माध्यम हो जसले स्थूल पदार्थलाई सूक्ष्म ऊर्जामा बदल्छ, जसरी इन्धन बलेर तागत वा प्रकाश बन्छ।

व्यावहारिक र सुरक्षाको पक्ष: जसरी एउटा खानीको कच्चा धातु (Metal Ore) लाई अग्निको भट्टीमा पगालेपछि मात्र त्यसभित्रको खिया र अशुद्धि हटेर शुद्ध फलाम वा सुन वा धातु निस्कन्छ, यो ऋचामा "विश्वतः परिभूरसि" (सबैतिर बाट घेर्नु) ले त्यही शुद्धीकरणको प्रक्रियालाई जनाउँछ। जब हाम्रो विचार वा कर्म अग्निको जस्तो शुद्धता र एकाग्रताले घेरिएको हुन्छ, तब मात्र त्यो 'देवता' (उच्चतम सम्भावना वा लक्ष्य) सम्म पुग्न सफल हुन्छ।

यसरी यो ऋचाले बुझाउँछ कि पृथ्वीले 'जग' दियो, जलले 'प्रवाह' दियो, र अब अग्निले त्यसलाई 'रूपान्तरण' गरेर गन्तव्यसम्म पुऱ्याउँछ। अग्नि त्यो उकालो लाग्ने शक्ति हो जसले पृथ्वी र जलको भारीपनलाई बनाएर कम घनत्वको विस्तारित रुपमा हलुका आकाशतर्फ (उच्च चेतना लाइ) लैजान्छ।

पाँचौं ऋचा — वायु (Air):

अग्निर्होता कविक्रतुः सत्यश्चित्रश्रवस्तमः ।
देवो देवेभिरा गमत् ॥ (ऋग्वेद १.१.५)

नेपाली अर्थ: अग्नि नै होता (आहुतिकर्ता) हुन्। जो अत्यन्त ज्ञानी (कविक्रतु) छन्। सत्य छन्। सबैभन्दा विविध कीर्ति भएका छन्। ती दिव्य अग्नि देवताहरू सँग यहाँ आऊन्।

व्याख्या: वायु तत्त्वले गति, प्रसार र ज्ञानको विस्तारलाई जनाउँछ। "कविक्रतु" (अत्यन्त ज्ञानी) र "चित्रश्रवस्तम" (विविध कीर्ति) ले वायुको सर्वत्र फैलिने गुणलाई प्रतिबिम्बित गर्छ। जसरी वायु सबैतिर पुग्छ, ज्ञान पनि सबैतिर फैलिन्छ।

ऋग्वेदको यो पाँचौँ ऋचाले **वायु तत्त्व (Air Element)** को गुणलाई प्रतिनिधित्व गर्दछ, जसलाई गति, सर्वव्यापकता र सूक्ष्म बुद्धिको प्रतीक मानिन्छ। यसको व्याख्यालाई निम्न उदाहरणसहित बुझ्न सकिन्छ:

वायु तत्त्व र सर्वव्यापकताको उदाहरण: जसरी वायु (हावा) एउटा निश्चित स्थानमा मात्र सीमित नरही सर्वत्र फैलिन्छ र जुनसुकै सानो छिद्रबाट पनि भित्र छिर्न सक्छ, त्यसरी नै यो ऋचाले अग्निलाई **'कविक्रतु'** (क्रान्तदर्शी वा अत्यन्त ज्ञानी) का रूपमा प्रस्तुत गर्छ। वायुको स्वभाव नै सबैतिर पुग्नु र सबै कुरालाई स्पर्श गर्नु हो। यहाँ अग्निको **'चित्रश्रवस्तम'** (विविध प्रकारका कीर्ति वा श्रुतिहरू भएका) गुणले वायुको त्यही फैलिने र सूचना वा गन्ध बोकेर हिँड्ने क्षमतालाई जनाउँछ।

वेद र प्राचीन ध्वनि विज्ञानको दृष्टिकोणमा **अग्निले वायुको गुण धारण गर्नु** भनेको ऊर्जा (Energy) बिस्तारै सूक्ष्म र गतिशील अवस्थामा रूपान्तरण हुनु हो। सृष्टिको क्रममा पृथ्वी सबैभन्दा ठोस हो भने वायु अत्यन्त हलुका र गतिशील हुन्छ। जब अग्नि 'वायु' को गुणसँग मिसिन्छ, तब यो एउटा निश्चित स्थानमा बलिरहेको आगो मात्र रहँदैन। यो तागत वा उष्णता (Heat) बाट **गति (Movement)** मा परिणत हुन्छ। वेदमा यसलाई अग्निको 'सर्वव्यापक' रूप मानिन्छ।

ऋग्वेदको पाँचौँ ऋचामा अग्निलाई **'कविक्रतु'** भनिएको छ, जसको अर्थ 'अत्यन्त ज्ञानी' वा 'क्रान्तदर्शी' हुन्छ। हावा जसरी सबै ठाउँमा पुग्छ, त्यसरी नै अग्नि जब वायुको गुणमा पुग्छ, तब यो 'ज्ञान' बनेर सर्वत्र फैलिन्छ। जसरी एउटा कोठामा बालिएको धूपको सुगन्ध हावाको माध्यमबाट पुरै घरमा फैलिन्छ, त्यसरी नै अग्निले वायुको गुण धारण गर्दा त्यसको प्रभाव (Radiance) र ज्ञान (Intelligence) ब्रह्माण्डको कुनाकुनासम्म पुग्छ। उपनिषद् र वेदमा अग्निलाई कहिलेकाहीँ 'वैश्वानर' भनिन्छ, जुन हाम्रो शरीरभित्रको जठराग्नि हो। जब हामी श्वास (वायु) फेर्छौँ, त्यो वायुले नै शरीरभित्रको अग्निलाई प्रज्वलित राख्छ।

वायु बिना अग्नि टिक्न सक्दैन। त्यसैले अग्निले वायुको गुण धारण गर्नु भनेको **'प्राणशक्ति'** (Life Force) को रूपमा सक्रिय हुनु हो। यसले ऊर्जालाई एक ठाउँबाट अर्को ठाउँमा लैजाने 'वाहक' को काम गर्छ। आधुनिक विज्ञानको भाषामा यसलाई ताप ऊर्जा (Thermal Energy) को गतिज ऊर्जा (Kinetic Energy) मा रूपान्तरण भन्न सकिन्छ। अग्निले जब वायुको गुण लिन्छ, यसले **प्रसारण (Diffusion)** र **गतिशीलता** प्राप्त गर्छ। यही कारणले गर्दा वेदमा भनिएको छ कि अग्निले नै देवताहरूलाई (दिव्य शक्तिहरूलाई) आफूसँग लिएर आउँछ ('देवो देवेभिरा गमत्'), किनकि वायुको गुणले मात्र ऊर्जालाई प्रवाह गराउन सम्भव छ।

समग्रमा अग्निले वायुको गुण धारण गर्नु भनेको ऊर्जा **'सूचना' (Information)** र **'सन्देश'** मा बदलिएर सर्वत्र गतिशील हुनु हो। यो पदार्थबाट चेतनातर्फको एक कदम माथिल्लो यात्रा हो।

ज्ञानको विस्तार र गतिको उदाहरण: एउटा सानो कोठामा अगरबत्ती बाल्दा त्यसको सुगन्ध वायुको माध्यमबाट क्षणभरमै पुरै घरभरि फैलिन्छ। यहाँ अग्निले जब वायुको गुण धारण गर्छ, तब त्यो केवल एउटा कुण्डमा सीमित रहँदैन। त्यो ज्ञान र प्रकाश बनेर ब्रह्माण्डको कुनाकुनासम्म पुग्छ। वैज्ञानिक दृष्टिमा यसलाई **'Diffusion'** (प्रसारण) को प्रक्रिया भन्न सकिन्छ, जहाँ उच्च एकाग्रता भएको स्थानबाट ऊर्जा कम एकाग्रता भएको स्थानतर्फ तीव्र गतिमा प्रवाहित हुन्छ।



व्यावहारिक र बुद्धिको पक्ष: हाम्रो शरीरमा 'प्राण वायु' ले नै चेतना र ऊर्जालाई प्रत्येक अङ्गसम्म पुऱ्याउने काम गर्छ। जसरी वायु बिना जीवनको कल्पना गर्न सकिँदैन, त्यसरी नै यो ऋचामा अग्निलाई 'होता' भनिएको छ। जसले आफ्नो ज्ञान र सत्यता (सत्यः) को शक्तिले सबै दिव्य गुणहरू (देवताहरू) लाई एकत्रित गर्छ। वायुले जसरी बादललाई उडाएर ल्याउँछ र वर्षा गराउँछ, यो ऋचामा अग्निले वायुको वेगमा देवताहरूलाई 'आ गमत्' (लिएर आउने) कार्य गर्छ।

यसरी यो ऋचाले बुझाउँछ कि अग्नि जब वायुको अवस्थामा पुग्छ, तब त्यो अत्यन्त सूक्ष्म र गतिशील हुन्छ। पृथ्वीले स्थिरता दियो, जलले पोषण दियो, अग्निले रूपान्तरण गऱ्यो, र अब वायुले त्यो रूपान्तरित ऊर्जा र ज्ञानलाई सर्वत्र विस्तार (Expansion) गर्दैछ।

छैटौं ऋचा — आकाश (Space):

यदङ्ग दाशुषे त्वमग्ने भद्रं करिष्यसि ।
तवेत्तत्सत्यमङ्गिरः ॥ (ऋग्वेद १.१.६)

नेपाली अर्थ: हे अग्नि, तपाईंले भक्तलाई जुन भलाइ गर्नुहुन्छ, हे अङ्गिरस्, त्यो नै तपाईंको सत्य (स्वभाव) हो।

व्याख्या: आकाश तत्त्वले अनन्त सम्भावनाहरूको क्षेत्र (Field of all possibilities) लाई जनाउँछ। यस ऋचामा अग्निको "सत्य" स्वभाव भनिएको छ। जसरी आकाश सबैलाई समेट्छ र सबैका लागि ठाउँ दिन्छ, अग्निको भलाइ पनि त्यस्तै सत्य र सार्वभौमिक छ।

ऋग्वेदको यो छैटौँ ऋचाले **आकाश तत्त्व (Space Element)** को गुणलाई प्रतिनिधित्व गर्दछ, जसलाई अनन्त विस्तार, शब्दको आधार र सबै सम्भावनाहरूको क्षेत्र मानिन्छ। यसको व्याख्यालाई निम्न उदाहरणसहित बुझ्न सकिन्छ:

आकाश तत्त्व र अनन्तताको उदाहरण: जसरी आकाश (Space) ले आफूभित्र पृथ्वी, जल, अग्नि र वायु सबैलाई स्थान दिन्छ तर आफू स्वयं निर्लिप्त र अनन्त रहन्छ, त्यसरी नै यो ऋचाले अग्निको **"सत्य" (Truth)** स्वभावलाई प्रस्तुत गर्छ। आकाशको गुण भनेको 'एकोमोडेशन' (Accommodation) हो, जसले सबैलाई समान रूपमा स्थान दिन्छ। यहाँ अग्निलाई "अङ्गिरस्" सम्बोधन गर्दै उसले गर्ने भलाइलाई उसको स्वाभाविक सत्य भनिएको छ। यसको अर्थ हो 'जसरी आकाशले कसैलाई भेदभाव नगरी ठाउँ दिन्छ, अग्निको कल्याणकारी शक्ति पनि आकाश जस्तै सर्वव्यापी र सत्य छ'।

अनन्त सम्भावनाको उदाहरण: आधुनिक विज्ञानको **'क्वान्टम फिल्ड' (Quantum Field)** जस्तै आकाश तत्त्वमा सबै कुराको बीउ लुकेको हुन्छ। एउटा खाली क्यानभास (Canvas) मा चित्रकारले जे पनि कोर्न सक्छ, त्यो क्यानभास नै आकाश हो। यो ऋचामा भनिएको "दाशुषे" (भक्त वा समर्पण गर्ने व्यक्ति) का लागि अग्निले गर्ने "भद्रं" (भलाइ) त्यही अनन्त सम्भावनाको ढोका खोल्नु हो। आकाशले ध्वनि (Sound) लाई माध्यम दिन्छ। त्यसैले हाम्रो प्रार्थना वा संकल्प आकाशकै माध्यमबाट ब्रह्माण्डको चेतनासम्म पुग्छ।

व्यावहारिक र स्वभावको पक्ष: जसरी सूर्यको प्रकाश दिनु उसको गुण नभई उसको 'स्वभाव' वा 'सत्य' हो, यो ऋचाले अग्निको परोपकारी गुणलाई उसको अभिन्न स्वभावका रूपमा चित्रण गरेको छ। आकाश सबैभन्दा सूक्ष्म र व्यापक तत्त्व हो। वायुले गति दियो, तर आकाशले त्यो गतिको लागि 'शून्य' वा 'क्षेत्र' (Field) प्रदान गर्छ। अग्नि जब आकाशको गुणमा पुग्छ, तब यो केवल एउटा शक्ति मात्र रहँदैन, यो **'ब्रह्माण्डीय न्याय'** र **'सत्य'** को आधार बन्छ।



चित्रमा अग्नि एउटा चम्किलो विन्दु (Point) बाट सुरु भएर पुरै शून्यता [आकाश (Space)] मा तरंगित भइरहेको छ। यसले के दर्शाउँछ भने अग्निको "भद्र" स्वभाव आकाश जस्तै सीमाहीन र अटल सत्य छ।

यसरी यो ऋचाले बुझाउँछ कि अग्नि जब आकाशको अवस्थामा पुग्छ, तब यसले भौतिक सीमाहरू तोडेर अनन्तता प्राप्त गर्छ। यो त्यो विन्दु हो जहाँ ऊर्जा र सत्य एकै हुन्छन्। र यही सत्यले नै ब्रह्माण्डको सन्तुलन कायम राख्छ।

सातौं ऋचा — मन (Mind):

उप त्वाग्ने दिवेदिवे दोषावस्तर्धिया वयम् ।
नमो भरन्त एमसि ॥ (ऋग्वेद १.१.७)

नेपाली अर्थ: हे अन्धकार नाशक अग्नि, हामी दिन-प्रतिदिन बुद्धि (धिया) सहित तपाईंको समीप नमस्कार लिएर आउँछौं।

व्याख्या: मन तत्त्वले सङ्कल्प, ध्यान र उपासनालाई जनाउँछ। यस ऋचामा "धिया" (बुद्धि/विचारशक्ति) शब्दले मनको सक्रियतालाई जनाउँछ। "दिवे-दिवे" (दिन-प्रतिदिन) ले मनको निरन्तर प्रयासलाई र "नमो भरन्त" (नमस्कार लिएर) ले मनको समर्पणलाई अभिव्यक्त गर्छ।

ऋग्वेदको यो सातौँ ऋचाले **मन तत्त्व (Mind Element)** को गुणलाई प्रतिनिधित्व गर्दछ, जसलाई संकल्प, निरन्तरता र आन्तरिक समर्पणको प्रतीक मानिन्छ। यसको व्याख्यालाई निम्न उदाहरणसहित बुझ्न सकिन्छ:

मन तत्त्व र निरन्तरताको उदाहरण: जसरी एउटा विद्यार्थीले आफ्नो लक्ष्य प्राप्त गर्न हरेक दिन एकाग्र भएर अध्ययन गर्छ, त्यसरी नै यो ऋचाले अग्निलाई **"द्विवे-दिवे" (दिन-प्रतिदिन)** सम्झिने कुरा गर्छ। पृथ्वी, जल, अग्नि,

वायु र आकाश पार गरेपछि चेतना अब **मन**को तहमा आइपुग्छ। मनको स्वभाव नै 'दोहोर्याउनु' वा निरन्तर चिन्तन गर्नु हो। यहाँ अग्निको समीपमा "नमस्कार" लिएर आउनुको अर्थ हो 'आफ्ना विचार र संकल्पहरूलाई शुद्ध ऊर्जातर्फ केन्द्रित गर्नु'।

बुद्धि र विचारशक्तिको उदाहरण: ऋचामा प्रयोग भएको **"धिया"** (बुद्धि वा विचारशक्ति) शब्दले मनको सक्रिय पक्षलाई जनाउँछ। आधुनिक मनोविज्ञानको दृष्टिमा यसलाई **'Mindfulness'** वा सचेत ध्यान भन्न सकिन्छ। जसरी एउटा ऐनामा धुलो जम्यो भने प्रतिबिम्ब स्पष्ट देखिँदैन, त्यसरी नै "नमो भरन्त" (**नमस्कार वा समर्पण**) मार्फत मनको अशुद्धि हटाएर अग्निको प्रकाश (ज्ञान) प्राप्त गर्ने प्रयास गरिन्छ।

व्यावहारिक र समर्पणको पक्ष: जसरी एउटा संगीतकारले हरेक बिहान आफ्नो वाद्यवादनको 'रियाज' (अभ्यास) गर्छ, त्यसरी नै यो ऋचाले हाम्रो चेतनालाई दैनिक रूपमा उच्च शक्तिसँग जोड्ने कुरा गर्छ। "दोषावस्तर्" (अन्धकारलाई हटाउने वाला) सम्बोधनले के संकेत गर्छ भने, जब मनले बुद्धिसहित समर्पण गर्छ, तब मात्र अज्ञानताको अन्धकार हट्छ। यहाँ अग्नि अब बाहिरी आगो मात्र रहेन, यो **'आन्तरिक प्रकाश'** को रूपमा मनमा प्रज्वलित हुन्छ।



यसरी यो ऋचाले बुझाउँछ कि आकाशको अनन्त सम्भावनालाई अनुभव गर्नका लागि मनको एकाग्रता र बुद्धिको स्पष्टता आवश्यक छ। यो विन्दुमा पुगेपछि साधकको बाहिरी यात्रा सकिएर आन्तरिक यात्रा सुरु हुन्छ, जहाँ मन नै अग्निको समीप जाने मुख्य माध्यम बन्छ।

आठौं ऋचा — बुद्धि (Intellect):

राजन्तमध्वराणां गोपामृतस्य दीदिविम् ।
वर्धमानं स्वे दमे ॥ (ऋग्वेद १.१.८)

नेपाली अर्थ: हामी ती अग्निको उपासना गर्छौं जो यज्ञहरूमा प्रकाशमान छन्। अमृत (सत्य) का रक्षक छन्। दीप्तिमान छन् । र आफ्नै गृहमा वर्धमान (बढ्दै जाने) छन्।

व्याख्या: बुद्धि तत्त्वले विवेक (Discrimination), प्रकाश र सत्यको रक्षालाई जनाउँछ। "राजन्तम्" (प्रकाशमान), "गोपा अमृतस्य" (अमृतका रक्षक) र "दीदिविम्" (दीप्तिमान) "यी सबैले बुद्धिको प्रकाशमय, विवेकशील" गुणलाई प्रतिबिम्बित गर्छन्। "वर्धमानम्" (बढ्दै जाने) ले बुद्धिको निरन्तर विकासलाई जनाउँछ।



ऋग्वेदको यो आठौँ ऋचाले **बुद्धि तत्त्व (Intellect Element)** को गुणलाई प्रतिनिधित्व गर्दछ। जसलाई विवेक, सत्यको रक्षा र निरन्तर विकासको प्रतीक मानिन्छ। यसको व्याख्यालाई निम्न उदाहरणसहित बुझ्न सकिन्छ:

बुद्धि र विवेकको उदाहरण: जसरी एउटा अँध्यारो कोठामा बलिरहेको सानो दियो (Lamp) ले वस्तुहरूलाई स्पष्ट देखाउँछ र कुन उपयोगी हो र कुन अनुपयोगी हो भन्ने छुट्याउन मद्दत गर्छ, त्यसरी नै यो ऋचाले अग्निलाई **"राजन्तम्"** (प्रकाशमान) र **"दीदिविम्"** (दीप्तिमान) का रूपमा प्रस्तुत गर्छ। मन (सातौँ ऋचा) ले संकल्प गर्छ भने बुद्धिले त्यो संकल्प सही छ कि छैन भनेर विवेकपूर्ण निर्णय गर्छ। यहाँ अग्निलाई **"गोपामृतस्य"** (सत्य वा अमृतको रक्षक) भनिएको छ। जसको अर्थ बुद्धिको मुख्य काम नै सत्यलाई असत्यबाट जोगाउनु हो।

निरन्तर विकासको उदाहरण: जसरी एउटा वैज्ञानिकले आफ्नो अनुसन्धानका क्रममा नयाँ तथ्यहरू फेला पार्दै आफ्नो ज्ञानको क्षितिज फराकिलो बनाउँदै लैजान्छ, त्यसरी नै ऋचामा उल्लेखित **"वर्धमानं स्वे दमे"** (आफ्नै घरमा

बढ्दै जाने) शब्दले बुद्धिको स्वायत्त विकासलाई जनाउँछ। "आफ्नै घर" को अर्थ यहाँ आफ्नै आन्तरिक चेतना हो। जब बुद्धिमा सत्यको प्रकाश पर्छ, यो बाहिरी सहारा बिना नै आफ्नै भित्र बढ्दै र परिष्कृत हुँदै जान्छ।

वैज्ञानिक र व्यावहारिक पक्ष: आधुनिक चेतना विज्ञान (Cognitive Science) को दृष्टिमा बुद्धिलाई **'Analytical Power'** भन्न सकिन्छ। जसरी कम्प्युटरको 'प्रोसेसर' ले डेटालाई फिल्टर गरेर अर्थपूर्ण जानकारी निकाल्छ, त्यसरी नै वैदिक बुद्धिले संसारका अनुभवहरूलाई फिल्टर गरेर 'अमृत' (सत्य/सार) निकाल्छ। यो त्यो प्रकाश हो जसले यज्ञ (हाम्रो जीवनका कर्महरू) लाई मर्यादित र सफल बनाउँछ।

यसरी यो ऋचाले बुझाउँछ कि मनको समर्पण मात्र पर्याप्त छैन; त्यसमा बुद्धिको प्रकाश र विवेक पनि हुनुपर्छ। अग्नि जब बुद्धिको तहमा पुग्छ, यो केवल ऊर्जा मात्र रहँदैन, यो एउटा **'रक्षक'** र **'मार्गदर्शक'** बन्छ, जसले साधकलाई सत्यको मार्गमा अडिग राख्दै निरन्तर उन्नति तर्फ लैजान्छ।

नवौं ऋचा — अहङ्कार (Ego):

स नः पितेव सूनवेऽग्ने सूपायनो भव ।
सचस्वा नः स्वस्तये ॥ (ऋग्वेद १.१.९)

नेपाली अर्थ: हे अग्नि, जसरी बाबु छोराका लागि सहज हुन्छन्, त्यसैगरी हाम्रा लागि सहज (सुलभ) हुनुहोस्। हाम्रो कल्याणका लागि हामीसँगै रहनुहोस्।

व्याख्या: अहङ्कार तत्त्वले व्यक्तिगत पहिचान (Individual identity) लाई जनाउँछ। यस ऋचामा "पिता-पुत्र" को सम्बन्ध उल्लेख छ 'यो अहङ्कारको सबैभन्दा आधारभूत सम्बन्ध' हो, जहाँ "म" र "मेरो" को भाव जन्मन्छ। "सूपायनो भव" (सहज हुनुहोस्) ले अहङ्कारको विसर्जन र आत्मसमर्पणको आह्वान गर्छ।

ऋग्वेदको यो अन्तिम र नवौँ ऋचाले **अहङ्कार तत्त्व (Ego Element)** को गुणलाई प्रतिनिधित्व गर्दछ, जसलाई व्यक्तिगत पहिचान र आत्म-समर्पणको अन्तिम विन्दु मानिन्छ। यसको व्याख्यालाई निम्न उदाहरणसहित बुझ्न सकिन्छ:

अहङ्कार र पहिचानको उदाहरण: जसरी एउटा सानो बच्चाको पहिलो पहिचान उसको बुबासँगको सम्बन्धबाट सुरु हुन्छ, त्यसरी नै यो ऋचाले अग्निलाई **"पितेव सूनवे"** (छोराका लागि बाबु जस्तै) भनेर सम्बोधन गर्दछ। अहङ्कारको अर्थ केवल 'घमण्ड' होइन, बरु 'म को हुँ' भन्ने प्राथमिक बोध हो। यो ऋचामा व्यक्त "पिता-पुत्र" को सम्बन्धले अहङ्कारको सबैभन्दा गहिरो र आधारभूत पत्रलाई देखाउँछ, जहाँ "म" (पुत्र) र "मेरो स्रोत" (पिता/अग्नि) बीचको घनिष्ठता रहन्छ।

सहजता र विसर्जनको उदाहरण: जसरी एउटा नदी समुद्रमा मिसिनुअघि आफ्नो नाम र रूप (पहिचान) छोड्न तयार हुन्छ, त्यसरी नै **"सूपायनो भव"** (सहज वा सुलभ हुनुहोस्) भन्ने प्रार्थनाले अहङ्कारको कठोरतालाई पगालेर समर्पण गर्ने भावलाई जनाउँछ। बाबु र छोराको सम्बन्धमा जस्तो सहजता हुन्छ, त्यस्तै सहजताले जब अहङ्कार ऊर्जा (अग्नि) सँग एकाकार हुन्छ, तब मात्र वास्तविक "स्वस्तये" (कल्याण) प्राप्त हुन्छ।

वैज्ञानिक र व्यावहारिक पक्ष: आधुनिक मनोविज्ञानको दृष्टिमा यसलाई **'Identity Integration'** भन्न सकिन्छ। जबसम्म हाम्रो अहङ्कार (Ego) ब्रह्माण्डीय ऊर्जासँग छुट्टिएको महसुस गर्छ, तबसम्म संघर्ष रहन्छ। तर जब यो अहङ्कारले अग्निलाई आफ्नो अभिभावक मानेर आफूलाई सुम्पिन्छ, तब व्यक्तिले "सचस्वा नः" (हामीसँगै रहनुहोस्) को भावमा सुरक्षा र शान्ति पाउँछ। यो स्थूल भौतिक शरीर (पृथ्वी) बाट सुरु भएको यात्राको अन्तिम विन्दु हो, जहाँ 'म' को भाव शुद्ध चेतनामा विलीन हुन्छ।

यसरी यो ऋचाले बुझाउँछ कि अहङ्कार नै त्यो अन्तिम पर्दा हो जसले हामीलाई सत्यबाट अलग राख्छ। जब अग्नि बाबु जस्तै सहज बनिदिन्छ, तब अहङ्कारको डर हराउँछ र यो समर्पणमा बदलिन्छ। यो नै पूर्णताको अवस्था हो।



आत्म-भाष्यको गणितीय संरचना

यो आत्म-विस्तारको प्रक्रिया अत्यन्त सुव्यवस्थित छ:

स्तर	विवरण
प्रथम ऋचाका २४ अक्षर	बीचका २४ खाली ठाउँ (Gaps) → ऋचा २-९ का २४ पद बन्छन्
ऋचा २-९ का १९२ अक्षर	बीचका १९२ खाली ठाउँ → प्रथम मण्डलका १९२ सूक्त बन्छन्
प्रथम सूक्तका ९ ऋचा	बीचका खाली ठाउँ → मण्डल २-९ बन्छन्
प्रथम मण्डलका १९२ सूक्त	बीचका खाली ठाउँ → दशौं मण्डल बन्छ

यसरी प्रत्येक विस्तारित चरणले अघिल्लो चरणको खाली ठाउँहरूको भाष्य (Commentary) गर्छ। यो नै 'अपौरुषेय भाष्य' (Apaurusheya Bhashya) हो। मानव निर्मित नभएको, वेद आफैंले आफ्नो व्याख्या गर्ने प्रक्रिया हो।

कथा: जादुई बीउ र मौनताको संगीत: वेदको गणितीय संरचना र यसको आत्म-विस्तारको प्रक्रियालाई बुझ्न एउटा **"जादुई बीउ"** को कथा कल्पना गरौँ। एउटा यस्तो जादुई बीउ छ, जसलाई हामी **'प्रथम ऋचा'** भन्छौँ। यो बीउमा २४ वटा कणहरू (अक्षरहरू) छन्। तर यो बीउको रहस्य कणहरूमा मात्र होइन, ती कणहरूका बीचमा रहेको **"मौनता" वा खाली ठाउँ (Gaps)** मा लुकेको छ। जब यो बीउ उम्रिन थाल्छ, यसको २४ वटा अक्षरहरू बीचका ती २४ वटा खाली ठाउँबाट २४ वटा नयाँ हाँगाहरू पलाउँछन्, जसलाई हामी दोस्रोदेखि नवौँ ऋचाका २४ पदहरू भन्छौँ।

यो क्रम यतिमा मात्र रोकिँदैन। ती हाँगाहरूमा फेरि १९२ वटा नयाँ पालुवाहरू (अक्षरहरू) पलाउँछन्। ती पालुवाहरू बीचका १९२ वटा खाली ठाउँबाट फेरि १९२ वटा फूलहरू (सूक्तहरू) फुल्छन्। यो प्रक्रिया एउटा यस्तो विशाल वृक्ष बन्दै जान्छ, जहाँ प्रत्येक नयाँ पत्रले पुरानो पत्रको मौनतालाई व्याख्या गरिरहेको हुन्छ। अन्त्यमा, यो वृक्ष यति विशाल हुन्छ कि यसले १० वटा ठूला हाँगाहरू (मण्डलहरू) बनाउँछ, जहाँ १० औँ मण्डलले सम्पूर्ण वृक्षको मौनतालाई पूर्णता दिन्छ।

यसलाई अझ सरल रूपमा बुझ्न एउटा **संगीतको धुन**लाई लिऔँ। जब एउटा गायकले एउटा राग गाउँछ, दुईवटा सुरको बीचमा एउटा सूक्ष्म मौनता हुन्छ। यदि त्यो मौनता भएन भने संगीत केवल कोलाहल बन्छ। वेदको यो संरचनामा:

- **प्रथम चरण:** पहिलो ऋचाका २४ अक्षरहरू बीचको खाली ठाउँले अर्को ८ वटा ऋचाहरूको जग खडा गर्छ।
- **दोस्रो चरण:** ती ऋचाहरूका १९२ अक्षरहरू बीचका खाली ठाउँहरूबाट प्रथम मण्डलका १९२ वटा सूक्तहरू प्रकट हुन्छन्।
- **तेस्रो चरण:** पहिलो सूक्तका ९ ऋचाहरू बीचको ग्यापबाट मण्डल २ देखि ९ सम्मको विस्तार हुन्छ।
- **अन्तिम चरण:** प्रथम मण्डलका १९२ सूक्तहरू बीचको खाली ठाउँबाट १० औँ मण्डलको उदय हुन्छ, जसले पूरै वेदलाई पूर्ण गर्छ।

यो प्रक्रियालाई **'अपौरुषेय भाष्य'** भनिन्छ, किनकि यहाँ कुनै मानिसले कलम समातेर व्याख्या लेखेको छैन। बरु ज्ञान आफैँ आफ्नो मौनताबाट विस्तारित भइरहेको छ। जसरी एउटा बच्चाको डीएनए (DNA) भित्र उसको सम्पूर्ण भविष्यको शरीरको नक्सा लुकेको हुन्छ र त्यो आफैँ विकसित हुँदै जान्छ, वेदले पनि आफ्नो पहिलो ऋचाको 'मौनता' बाट आफैँलाई व्याख्या गर्दै पूर्ण ब्रह्माण्डको ज्ञान प्रकट गर्छ। यो नै वेदको त्यो अनुपम गणित हो। जहाँ शून्य (मौनता) बाट नै अनन्तको यात्रा तय हुन्छ।

खण्ड दुई:
ऋग्वेदको मण्डल संरचना (Mandala Structure of Rig Veda)

जसरी एउटा बीउबाट विशाल वृक्ष बन्छ, त्यसैगरी प्रथम सूक्तका यी नौ ऋचाहरूबाट ऋग्वेदका दस मण्डलहरू (Mandalas) को संरचना तयार हुन्छ। यो संरचना **वृत्ताकार, चक्रीय र शाश्वत** (Circular, cyclical and eternal) छ।

प्रथम मण्डल (1st Mandala) केन्द्रमा रहन्छ, जसमा 'अ' देखि 'क्' सम्मको कुण्डलिनी (Spiral) प्रवाह छ। यो सम्पूर्ण वेदको मुहान हो। प्रथम मण्डलको प्रथम सूक्त गतिशीलताको पूर्णता (Fullness of dynamism) र न्यूनतम मौनता (Minimum of silence) बाट सुरु हुन्छ। प्रत्येक पछिल्लो सूक्तले बढ्दो मौनता र घट्दो गतिशीलता अभिव्यक्त गर्छ हो। जबसम्म मध्यबिन्दुमा पुगिँदैन 'जहाँ **अव्यक्त** (Avyakta: पूर्ण मौन, अप्रकट)' ९७ औं सूक्त रहन्छ। त्यसपछि प्रत्येक सूक्तले बढ्दो गतिशीलता र घट्दो मौनता अभिव्यक्त गर्छ, जबसम्म अन्त्य 'इ' (I) मा पुगेर फेरि सुरुमा फर्किँदैन। यो बोध (Cognition) अघि, केवल १९१ सूक्तहरू मात्र ज्ञात थिए।

बाँकी मण्डलहरू सृष्टिका तत्त्वहरूसँग यसरी जोडिएका छन्:

मण्डल	**तत्त्व**	**विवरण**
प्रथम मण्डल	केन्द्र (बीज)	सम्पूर्ण वेदको मुहान — 'अ' देखि 'क्' सम्मको प्रवाह
दोस्रो मण्डल	पृथ्वी (Earth)	सबैभन्दा स्थूल तत्त्व — स्थिरता र आधार
तेस्रो मण्डल	जल (Water)	प्रवाह, पोषण र सामञ्जस्यको तत्त्व
चौथो मण्डल	अग्नि (Fire)	रूपान्तरण, प्रकाश र ऊर्जाको तत्त्व
पाँचौं मण्डल	वायु (Air)	गति, प्राण र विस्तारको तत्त्व
छैटौं मण्डल	आकाश (Space)	अनन्त सम्भावनाहरूको क्षेत्र
सातौं मण्डल	मन (Mind)	सङ्कल्प, विचार र भावनाको तत्त्व
आठौं मण्डल	बुद्धि (Intellect)	विवेक, निर्णय र प्रकाशको तत्त्व
नवौं मण्डल	अहङ्कार (Ego)	व्यक्तिगत पहिचान र "म" भावको तत्त्व
दशौं मण्डल	समग्र विस्तार	प्रथम मण्डलका १९२ सूक्तहरूका खाली ठाउँहरूको भाष्य

ऋग्वेदको मण्डल संरचनालाई बुझ्न एउटा **अनन्त कुण्डलिनी (Spiral)** वा **चक्र**को कल्पना गरौँ, जहाँ ज्ञान एउटा विन्दुबाट सुरु भएर पुरै ब्रह्माण्ड घुमी पुनः सोही विन्दुमा फर्कन्छ। यस संरचनाको केन्द्रमा **प्रथम मण्डल** रहेको छ, जसलाई सम्पूर्ण वेदको "मुहान" वा "बीज" मानिन्छ। यस मण्डलमा 'अ' (पूर्ण विस्तार) बाट सुरु भएर 'क्' (सङ्कुचन) सम्मको ऊर्जा प्रवाह छ। कथाको रूपमा भन्दा, यो यात्रा एउटा यस्तो उत्सवबाट सुरु हुन्छ जहाँ गतिशीलता (Dynamism) पूर्ण छ र मौनता (Silence) न्यूनतम छ। तर जति-जति हामी अगाडि बढ्छौँ, प्रत्येक सूक्तले हामीलाई गहिरो मौनतातर्फ लैजान्छ। जबसम्म हामी ९७ औँ सूक्तको **'अव्यक्त' (Avyakta)** विन्दुमा पुग्दैनौँ, जहाँ पूर्ण मौनता छाउँछ। त्यसपछि पुनः मौनता घट्दै र गतिशीलता बढ्दै जान्छ। जबसम्म यो 'इ' (I) मा पुगेर फेरि सुरुको 'अ' सँग जोडिँदैन। यो चक्रीय यात्राले देखाउँछ कि ज्ञान कहिल्यै सकिँदैन, यो त केवल रूपान्तरण भइरहन्छ।

बाँकी मण्डलहरूले सृष्टिको विकासक्रमलाई एउटा सुन्दर शृङ्खलामा प्रस्तुत गर्छन्:

- **दोस्रो र तेस्रो मण्डल:** यात्राको सुरुवात **पृथ्वी (स्थिरता)** र **जल (प्रवाह र पोषण)** बाट हुन्छ।
- **चौथो देखि छैटौँ मण्डल:** यसपछि **अग्नि (रूपान्तरण)**, **वायु (प्राण र विस्तार)**, र **आकाश (अनन्त सम्भावना)** को तह आउँछ।
- **सातौँ देखि नवौँ मण्डल:** भौतिक तत्त्वहरू पार गरेपछि हामी आन्तरिक जगतमा प्रवेश गर्छौँ। जहाँ **मन (संकल्प)**, **बुद्धि (विवेक)**, र **अहङ्कार (पहिचान)** को विकास हुन्छ।
- **दशौँ मण्डल:** अन्त्यमा दशौँ मण्डलले एउटा विशाल भाष्य (Commentary) को काम गर्छ। जसले पहिलो मण्डलका १९२ सूक्तहरूका बीचमा रहेका "मौन ग्याप" हरूलाई पूर्ण रूपमा व्याख्या गर्दै समग्र विस्तारलाई समेट्छ.

यो संरचनाले प्रष्ट पार्छ कि ऋग्वेद केवल मन्त्रहरूको सङ्ग्रह मात्र होइन। बरु यो त हाम्रो शरीर र यो ब्रह्माण्डकै एउटा वैज्ञानिक नक्सा (Blueprint) हो.

खण्ड तीन:
चेतनाका सात अवस्थाहरू (Seven States of Consciousness)

वेदको यो बाह्य संरचना बुझेपछि, अब हामी मानव भित्रको आन्तरिक यात्रा अर्थात् चेतना (Consciousness) को कुरा गरौं। वेदका अनुसार मानव चेतनाका सात अवस्थाहरू छन्। हाम्रो संसारको ज्ञान हाम्रो चेतनाको अवस्था अनुसार संरचित हुन्छ।

१. गहिरो निद्रा (Deep Sleep)
यो चेतनाको सबैभन्दा अन्धकारमय अवस्था हो। यसमा न कुनै चेतना छ, न कुनै ज्ञान (No awareness, no knowledge)। मानिस यस अवस्थामा हुँदा आफ्नो अस्तित्वको पनि भान हुँदैन। यो पूर्ण अज्ञानताको अवस्था हो।

२. स्वप्न अवस्था (Dreaming)
स्वप्नमा अनुभवहरू हुन्छन् तर ती सपना हुन् भनेर चिनिन्छन् र त्यसैले अवास्तविक (Unreal) मानिन्छन्। यो अवस्थामा मनले आफ्नै संसार सिर्जना गर्छ, तर त्यसको वास्तविकता स्वीकार गरिँदैन।

३. जाग्रत अवस्था (Waking)
यो हाम्रो दैनिक जीवनको सामान्य अनुभव हो, जहाँ हामी सापेक्षिक संसार (Relative world) सँग अन्तरक्रिया गर्छौं। अधिकांश मानिसहरू यही तीन अवस्थाहरूमा मात्र बाँच्छन् र यसैलाई "सम्पूर्ण वास्तविकता" ठान्छन् — यही नै प्रज्ञापराध (Mistake of the Intellect) हो।

४. भावातीत चेतना (Transcendental Consciousness)
यो "चौथो अवस्था" (Turiya) हो। सीमारहित, समयविहीन र आत्म-सन्दर्भित (Self-referral) जागरणको अवस्था। यो अवस्था ध्यानको माध्यमबाट (जस्तै: Transcendental Meditation) प्राप्त गर्न सकिन्छ। यसमा चेतना आफैंमा स्थित हुन्छ। न बाहिरी वस्तुमा, न विचारमा, बरु शुद्ध "हुनु" (Pure Being) को अवस्थामा। मानव प्रजाति मात्र यो अवस्था अनुभव गर्न सक्षम छ।

माण्डुक्य उपनिषद्मा यसलाई यसरी वर्णन गरिएको छ:

नान्तःप्रज्ञं न बहिष्प्रज्ञं नोभयतःप्रज्ञं न प्रज्ञानघनं न प्रज्ञं नाप्रज्ञम् ।
अदृष्टमव्यवहार्यमग्राह्यमलक्षणमचिन्त्यमव्यपदेश्यमेकात्मप्रत्ययसारं प्रपञ्चोपशमं शान्तं
शिवमद्वैतं चतुर्थं मन्यन्ते स आत्मा स विज्ञेयः ॥ (माण्डुक्य उपनिषद् ७)

नेपाली अर्थ: जुन न भित्री चेतना हो, न बाहिरी चेतना, न दुवैको मिश्रण, न ज्ञानको पिण्ड, न चेतन, न अचेतन। जुन अदृश्य, अव्यवहार्य, अग्राह्य, अलक्षण, अचिन्त्य, अव्यपदेश्य छ, जसको सार एकात्म प्रत्यय हो, जसमा प्रपञ्च शान्त छ, जो शिव (मङ्गलमय) र अद्वैत छ। त्यही चौथो अवस्था मानिन्छ। त्यही आत्मा हो, त्यही जान्नुपर्ने कुरा हो।

५. ब्रह्माण्डीय चेतना (Cosmic Consciousness)
यस अवस्थामा भावातीत चेतना अन्य तीन सापेक्षिक अवस्थाहरू (निद्रा, स्वप्न, जाग्रत) सँगै सह-अस्तित्वमा रहन्छ। गहिरो निद्रामा पनि आत्माको आनन्दमय चेतना कायमै रहन्छ। स्वास्थ्य पूर्ण हुन्छ। सबै कार्यहरू स्वतः प्रकृतिका नियमहरू (Laws of Nature) अनुरूप हुन्छन्। बहुलता (Multiplicity) आन्तरिक मौन असीमितता (Silent inner unboundedness) र बाहिरी सापेक्षिक परिवर्तन (Outer relative change) को द्वैतमा सीमित हुन्छ। यो ज्ञानोदय (Enlightenment) को प्रारम्भिक अवस्था हो।

६. भगवत् चेतना (God Consciousness)
ब्रह्माण्डीय चेतनामा बाँचिरहँदा, पाचन प्रणालीको पूर्ण कार्यले ओजस (Ojas) बाट **सोम** (Soma: देवताहरूको अमृत र ब्रह्माण्डको सामञ्जस्यकारी तत्त्व) उत्पन्न गर्छ। सोमले इन्द्रियहरूलाई परिष्कृत गर्छ। जसले गर्दा व्यक्तिले सापेक्षिक अस्तित्वको सबैभन्दा सूक्ष्म स्तर (Celestial level) लाई महसुस गर्न सक्छ। यो स्तरमा एक प्रकारको स्वप्नवत् गुण छ, तर यसलाई वास्तविक मानिन्छ। प्रत्येक संवेदनाले आनन्दको लहर ल्याउँछ।

७. एकत्व चेतना (Unity Consciousness)
भगवत् चेतनामा समय बिताएपछि, बुद्धिले केवल सूक्ष्म (Celestial) स्तर मात्र होइन, ज्ञानका वस्तुहरूमा रहेको अनन्त मौनतालाई (Unbounded infinite silence) पनि बुझ्न थाल्छ। यो क्रमशः ध्यानको मुख्य केन्द्रबाट सम्पूर्ण दृष्टिक्षेत्रमा फैलिन्छ र अन्ततः सापेक्षिक अस्तित्वको सम्पूर्णतालाई समेट्छ।

तब, सम्पूर्ण आकाशगङ्गीय ब्रह्माण्ड मेरो आफ्नै आन्तरिक प्रकृतिभन्दा अरू केही होइन भन्ने ज्ञान हुन्छ।

छान्दोग्य उपनिषद्ले यसलाई यसरी भन्छ:

तत्त्वमसि (छान्दोग्य उपनिषद् ६.८.७)

नेपाली अर्थ: "तिमी त्यही हौ" । अर्थात् व्यक्तिगत आत्मा र ब्रह्माण्डीय आत्मा एकै हुन्।

यस अवस्थामा: "म त्यही हुँ। तिमी त्यही हौ। यो सबै त्यही हो।" (I am That. You are That. All this is That.) एकत्वले चेतनामा प्रभुत्व जमाउँछ, भिन्नताहरू र परिवर्तनहरू गौण हुन्छन्। जीवन एक प्रकारको निद्रावत् गुणसहित बाँचिन्छ। जहाँ प्रत्येक अनुभवबाट पूर्ण सन्तुष्टि पाउन कुनै प्रयास आवश्यक पर्दैन। स्रष्टा '**प्रकृतिको नियमको अनन्त आयोजन शक्ति** (The infinite organizing power of Natural Law)' सबै गतिविधिको सारथी बन्छ ।

खण्ड चार:
वेद र मानव शरीर — एकै संरचना

हाम्रो मुहान वेद भएकोले, वेद र वैदिक साहित्य हाम्रो शरीर रुपमा अभिव्यक्त छ। यो शाश्वत (Shashwat) सत्य हो। वेद र मानव शरीरको यो अभूतपूर्व सम्बन्धलाई एउटा **"जैविक महाकाव्य"** हो। जहाँ हाम्रो शरीर केवल मासु र हड्डीको संरचनामा सिमित छैन। यथार्थमा हाम्रो शरीर ब्रह्माण्डीय ज्ञानको जीवित मञ्च हो। जसरी एउटा कम्प्युटरको 'हार्डवेयर' ले यसभित्रको 'सफ्टवेयर' लाई कार्य गर्न अनुमति दिन्छ, त्यसरी नै चार प्राथमिक वेदहरूसँग सम्बन्धित **६ शाखाहरू** हाम्रो शरीरको स्नायु प्रणाली र अङ्गहरूमा ठ्याक्कै त्यसरी नै प्रतिविम्बित छन्, जसरी तिनीहरू वैदिक साहित्यमा व्यवस्थित गरिएका छन्। वेदका ६ वटा प्रमुख शाखाहरूको हाम्रो शरीरसँगको "जैविक महाग्रन्थ" पूर्ण सम्बन्धको गोप्यता तल प्रस्तुत गरिएको पूर्ण विवरणले खुलासा गर्दछ।

हाम्रो शरीर एउटा यस्तो अत्याधुनिक र जीवित "पुस्तकालय" हो जहाँ ज्ञान केवल पानाहरूमा होइन, हाम्रा नसा, अङ्ग र चेतनामा प्रवाहित भइरहेको छ। यस पुस्तकालयलाई सुचारु रूपमा चलाउन ६ वटा प्रमुख विभागहरू (शाखाहरू) छन्, जसले चेतनाका **४० विशिष्ट गुणहरू**लाई नियन्त्रण गर्छन्। यी ६ शाखाहरूले ऋषि (ज्ञाता), देवता (प्रक्रिया) र छन्दस् (ज्ञेय) बीच एउटा निरन्तर '**फिडब्याक लुप**' तयार गर्छन्।

यस जैविक संरचनाको पूर्ण विवरण यस प्रकार छ:

- **वेदाङ्ग (Vedanga - स्वायत्त स्नायु तन्त्र):** यो शरीरको त्यो विभाग हो जसले ज्योतिष (समयको चक्र) र व्याकरण (संरचना) जस्ता ६ उप-शाखाहरू मार्फत हाम्रो **Autonomic Nervous System** लाई नियन्त्रण गर्छ। जसरी ग्रहहरूको चालले समय निर्धारण गर्छ, यसले हाम्रो शरीरको आन्तरिक घडी, मुटुको धड्कन र श्वासप्रश्वासलाई ब्रह्माण्डीय लयसँग जोड्छ।
- **उपाङ्ग (Upanga - संज्ञानात्मक प्रणाली):** यो हाम्रो **Cognitive System** हो, जहाँ न्याय, वैशेषिक, सांख्य, योग, कर्म मीमांसा र वेदान्त गरी ६ दर्शनहरूले काम गर्छन्। यसले हाम्रो सोच्ने, तर्क गर्ने र योग सूत्र मार्फत उच्च चेतनासँग जोडिने क्षमतालाई निर्देशित गर्छ।

- **उपवेद (Upa Veda - अङ्ग र ऊतक):** यो विभागले हाम्रा भौतिक **Organs र Tissues** को व्यवस्थापन गर्छ। यहाँ आयुर्वेदले स्वास्थ्य, स्थापत्य वेद (वास्तु) ले शरीरको संरचनात्मक सन्तुलन र गन्धर्व वेदले हाम्रो जैविक लयलाई कायम राख्छन्।

- **ब्राह्मण (Brahmana - स्मृति र प्रतिवर्त):** यो हाम्रो **Memory र Reflexes** को केन्द्र हो। उपनिषद्, आरण्यक र भगवद्गीतामा रहेका गहिरा सत्यहरू हाम्रा कोशिकाहरूको स्मृतिमा सुरक्षित रहन्छन्, जसले गर्दा हामीले संकटको समयमा वा सामान्य अवस्थामा गर्ने व्यवहार स्वतः निर्देशित हुन्छ।

- **प्रातिशाख्य (Pratishakhya - प्रमस्तिष्क बाक्ल):** यो हाम्रो **Cerebral Cortex** मा अभिव्यक्त हुन्छ। यसले वेदका ध्वनिहरूको शुद्धतालाई हाम्रो स्नायु तन्त्रको उच्चतम कार्यप्रणालीसँग तालमेल मिलाउँछ, जसले गर्दा हाम्रो विचार र वाणीमा स्पष्टता आउँछ।

- **संहिता (Samhita - केन्द्रीय स्नायु तन्त्र):** यो छैटौँ र सबैभन्दा महत्त्वपूर्ण विभाग हो, जसले ऋग्वेद, यजुर्वेद, सामवेद र अथर्ववेदलाई हाम्रो **Central Nervous System, DNA र Synaptic Gaps** मा अभिव्यक्त गर्छ। यसले बाँकी ५ विभागहरूलाई एकीकृत गरी चेतनाको पूर्णता प्रदान गर्छ।

वेद र मानव शरीरको संरचना एउटै भएकोले चेतनाका यी ४० गुणहरू हाम्रा स्नायु प्रणाली र शारीरिक अङ्गहरूमा जीवन्त रूपमा विद्यमान छन्। यी गुणहरूलाई १० वटा मुख्य समूहमा विभाजन गरी सरल उदाहरणसहित तल प्रस्तुत गरिएको छ:

१. ४ वेद (Core Knowledge) - केन्द्रीय स्नायु तन्त्र

- **ऋग्वेद (Holistic):** सम्पूर्णता र विविधताको बोध।
  - *उदाहरण:* वनको एउटा रुख मात्र नभई पूरै वनलाई एकै नजरमा देख्नु।
- **यजुर्वेद (Transforming):** ज्ञानलाई कर्ममा बदल्ने शक्ति।
  - *उदाहरण:* भोक लागेको बेला खाना पकाउने विधिलाई वास्तविक भोजनमा रूपान्तरण गर्नु।
- **सामवेद (Flowing):** चेतनाको मधुर र सन्तुलित प्रवाह।
  - *उदाहरण:* एउटा नदीको लयबद्ध प्रवाह वा संगीतको ताल।
- **अथर्ववेद (Reverberating):** स्थिरता र अखण्डताको गुण।
  - *उदाहरण:* घरको बलियो जग जसले पूरै भवनलाई स्थिरता दिन्छ।

२. ६ वेदाङ्ग (Vedanga) - स्वायत्त स्नायु तन्त्र

- **शिक्षा (Expressing):** विचारलाई ध्वनिमा प्रकट गर्ने शक्ति।
- **कल्प (Transforming):** प्रक्रिया र विधिको व्यवस्थापन।
- **व्याकरण (Expanding):** संरचना र विस्तार।
- **निरुक्त (Self-referral):** आफ्नै मुहान वा अर्थ खोज्ने गुण।
- **छन्द (Measuring):** जीवनको गति र लय मिलाउने।
- **ज्योतिष (Calculating):** समय र भविष्यको गणना।

३. ६ उपाङ्ग (Upanga) - संज्ञानात्मक प्रणाली

- **न्याय (Distinguishing):** सत्य र असत्य छुट्याउने विवेक।
- **वैशेषिक (Specifying):** विशेष गुणहरूको पहिचान।
- **सांख्य (Enumerating):** वस्तुहरूको गणना र विश्लेषण।
- **योग (Unifying):** छरिएका विचारलाई एकै ठाउँमा ल्याउनु।
- **कर्म मीमांसा (Analyzing):** कर्म र फलको सम्बन्ध बुझ्नु।
- **वेदान्त (Integrating):** सबै कुरालाई ब्रह्म वा पूर्णतामा देख्नु।

४. ६ उपवेद (Upa Veda) - अङ्ग र ऊतक

- **आयुर्वेद (Vibrant):** जीवनको जीवन्तता र स्वास्थ्य।
- **गन्धर्व वेद (Integrating):** लय र संगीतको सन्तुलन।
- **धनुर्वेद (Structuring):** रक्षा र अनुशासनको शक्ति।
- **स्थापत्य वेद (Establishing):** संरचनात्मक सन्तुलन (वास्तु)।
- **शस्त्र शास्त्र (Commanding):** नेतृत्व र शासन गर्ने क्षमता।
- **अर्थ शास्त्र (Nourishing):** पोषण र व्यवस्थापन।

५. ६ ब्राह्मण (Brahmana) - स्मृति र प्रतिवर्त

- अरण्यक, उपनिषद् र ब्राह्मण ग्रन्थहरूले चेतनाका **Structuring, Evolving, र Purifying** जस्ता ६ वटा विशिष्ट गुणहरूलाई जनाउँछन् जसले हाम्रो स्मृति (Memory) लाई सुदृढ बनाउँछन्।

६. १२ प्रातिशाख्य (Pratishakhya) - प्रमस्तिष्क बाक्ल

- ऋग्वेद, शुक्ल यजुर्वेद, सामवेद आदिका विशिष्ट प्रातिशाख्यहरूले चेतनाका **Differentiating, Stabilizing, र Harmonizing** जस्ता १२ वटा गुणहरूलाई प्रतिनिधित्व गर्छन्। यी गुणहरूले हाम्रो मस्तिष्कको बाहिरी पत्र (Cerebral Cortex) मा ज्ञानको शुद्धता कायम राख्छन्।

चेतनाका यी ४० गुणहरू जब सन्तुलित हुन्छन्, तब मानिसले आफ्नो वास्तविक स्वरूपलाई चिन्छ। यो संरचनाले हाम्रो डीएनए (DNA) देखि चेतनाको उच्चतम तहसम्म कसरी वेदको 'अपौरुषेय भाष्य' चलिरहेको छ भन्ने प्रष्ट पार्छ। यसरी, हाम्रो शरीरमा रहेका यी ६ शाखाहरूले **चेतनाका ४० विशिष्ट गुणहरू** (४० Distinct Qualities of Consciousness) लाई सक्रिय बनाउँछन्। यो केवल धार्मिक आस्था मात्र होइन, बरु एउटा शाश्वत सत्य हो कि हाम्रो डी.एन.ए. को प्रत्येक सूत्र र मस्तिष्कका प्रत्येक खाली ठाउँहरूमा वेदले आफैँलाई 'अपौरुषेय भाष्य' मार्फत व्याख्या गरिरहेका छन्। यो ज्ञानले हामीलाई बुझाउँछ कि ब्रह्माण्डमा जे छ, त्यो हाम्रो शरीरमा पनि छ।

निष्कर्ष: आत्मज्ञानको मार्ग (The Path to Self-Realization)

ऋग्वेदको प्रथम ऋचादेखि चेतनाका उच्च तहसम्मको यो यात्राले हामीलाई एउटै शाश्वत सत्यतर्फ डोर्‍याउँछ: ब्रह्माण्डको बाह्य संरचना र मानवको आन्तरिक चेतना एउटै सिक्काका दुई पाटा हुन्। हाम्रो अस्तित्वको मूलमा, हामी स्वयं 'वेद' हौँ। यो बोध केवल दार्शनिक मात्र होइन, बरु यो त हाम्रो शरीरको **डी.एन.ए. (DNA)**,

कोषिकाहरू बीचको खाली ठाउँ (Synaptic Gaps), र **केन्द्रीय स्नायु तन्त्र**मा कोरिएको एक वैज्ञानिक वास्तविकता हो।

जब हामी वेदको मण्डल संरचनालाई बुझ्छौँ र ध्यानको माध्यमबाट आफ्नो चेतनालाई **भावातीत अवस्था (Transcendental State)** बाट **एकत्व चेतना (Unity Consciousness)** सम्म पुऱ्याउँछौँ, तब हामीले महसुस गर्छौं कि सम्पूर्ण ब्रह्माण्ड हाम्रै चेतनाको विस्तार मात्र हो। भलै आधुनिक विज्ञानले भर्खरै **क्वान्टम भौतिकशास्त्र (Quantum Physics)** र **न्युरोसाइन्स (Neuroscience)** मार्फत यी कुराहरू बुझ्दैछ, हाम्रा ऋषिहरूले हजारौँ वर्ष अघि नै यसलाई वेदका ऋचाहरूमा **'अपौरुषेय भाष्य'** का रूपमा सुरक्षित गरिसकेका थिए।

यस यात्रालाई पूर्ण बनाउन चेतनाका ४० विशिष्ट गुणहरूले हाम्रो शरीरमा यसरी काम गर्छन्:

- **वेद र संहिता (Samhita):** हाम्रो केन्द्रीय स्नायु तन्त्र र DNA मा बसेर यसले पूर्णताको बोध गराउँछ।
- **६ वेदाङ्ग (Vedanga):** स्वायत्त स्नायु तन्त्र (Autonomic Nervous System) मार्फत हाम्रा स्वचालित प्रक्रियाहरूलाई ब्रह्माण्डीय लय (ज्योतिष) र संरचना (व्याकरण) सँग जोड्छ।
- **६ उपाङ्ग (Upanga):** संज्ञानात्मक प्रणाली (Cognitive System) मार्फत विवेक, न्याय र योगको शक्ति प्रदान गर्छ ।
- **६ उपवेद (Upa Veda):** हाम्रा भौतिक अङ्ग र तन्तुहरू (Organs & Tissues) मा आयुर्वेद र स्थापत्य वेदका गुणहरू भरेर जीवन्तता प्रदान गर्छ।
- **६ ब्राह्मण (Brahmana):** स्मृति र प्रतिवर्त (Memory & Reflexes) मार्फत हाम्रा कोशिकाहरूमा उच्च ज्ञानको छाप कायम राख्छ।
- **१२ प्रातिशाख्य (Pratishakhya):** पछिल्लो समयमा विकसित मानव मस्तिष्क (Cerebral Cortex) मा बसेर विचार र वाणीको शुद्धता सुनिश्चित गर्छ।

भावातीत (Cognitive) चेतनाको यो क्षेत्र नै जीवनको स्रोत र यसको विकासको अन्तिम लक्ष्य दुवै हो। यही कारणले **आयुर्वेद**ले केवल शारीरिक उपचारका लागि मात्र होइन, बरु **ज्ञानोदय (Enlightenment)** का लागि काम गर्छ। यसको अन्तिम उद्देश्य व्यक्तिगत जीवनलाई वेदको पूर्ण मूल्यमा पुनः जोड्नु हो। जहाँ मानिसले आफूलाई एउटा सीमित शरीर मात्र नभई अनन्त ब्रह्माण्डको प्रतिबिम्बका रूपमा चिन्न सकोस्। यो नै पुस्तक **"आफैंलाई चिन" (Know Yourself)** को मूल सन्देश हो।

जीवनको सारः
म को हुँ र मेरो अस्तित्वको उद्देश्य के हो?

हामी सबैको जीवनमा एउटा यस्तो क्षण आउँछ, जब रातको शून्यतामा वा कुनै एकान्त प्रहरमा हाम्रो मनले एउटा अत्यन्त गहिरो प्रश्न सोध्छ "म को हुँ? म यहाँ किन छु? यो दौडधुप, यो संघर्ष, यो हाँसो र आँसुको अन्तिम अर्थ के हो?" वेद र उपनिषद्हरूले हजारौं वर्षअघि यही प्रश्नको उत्तर खोजेका थिए। जीवनको सारको समग्रता अनुसार, हाम्रो अस्तित्व केवल एउटा संयोग होइन, यो एउटा अत्यन्त सुन्दर र अर्थपूर्ण यात्रा हो।

म को हुँ?
(Who am I?)

वेदको सबैभन्दा ठूलो उद्घोष हो: **"कोऽहमस्मि?"** (म को हुँ?)। जब हामी ऐनामा हेर्छौं, हामी एउटा अनुहार देख्छौं। जब हामी समाजमा जान्छौं, हामी आफ्नो नाम, पद र पेसा बताउँछौं। तर वेद भन्छ: तिमी त्यो अनुहार होइनौ, तिमी त्यो नाम होइनौ, तिमी त्यो पद पनि होइनौ। ती सबै त तिमीले लगाएका लुगाहरू मात्र हुन्।

बृहदारण्यक उपनिषद्ले भन्छ **"अहं ब्रह्मास्मि"** (म नै ब्रह्म हुँ)। यसको अर्थ हो, तपाईं यो विशाल ब्रह्माण्डको एउटा सानो अंश मात्र होइन, तपाईं भित्र पूरै ब्रह्माण्ड अटाएको छ। तपाईं त्यो चेतना (Consciousness) हुनुहुन्छ जसले यो शरीरलाई जिवन्त बनाएको छ। एउटा उदाहरणबाट बुझौं: जब एउटा बल्ब बल्छ, हामीलाई लाग्छ बल्बले उज्यालो दिइरहेको छ। तर वास्तवमा उज्यालो दिने शक्ति त त्यो भित्र बगिरहेको विद्युत् (Electricity) हो। बल्ब फुट्न सक्छ, तर विद्युत् कहिल्यै मर्दैन। त्यस्तै, तपाईंको शरीर त्यो बल्ब हो, र तपाईं त्यो विद्युत् हुनुहुन्छ अनन्त, अमर र शुद्ध चेतना।

भौतिक जीवनको उद्देश्य र अस्तित्वको सार
(Purpose of Physical Existence)

यदि म अनन्त चेतना हुँ भने, मलाई यो भौतिक शरीर किन चाहियो? यो माटोको शरीरमा बाँधिएर दुःख, भोक र रोग किन सहनु पर्‍यो?

वेदका अनुसार, भौतिक शरीर एउटा **'साधन'** (Instrument) हो। जसरी एउटा कुशल संगीतकारलाई आफ्नो संगीत प्रस्तुत गर्न एउटा राम्रो वाद्ययन्त्र (Instrument) चाहिन्छ, त्यसैगरी आत्मालाई आफ्नो पूर्णता र सौन्दर्य अभिव्यक्त गर्न यो भौतिक शरीर चाहिएको हो।

हाम्रो भौतिक जीवनको उद्देश्य संसारबाट भाग्नु होइन, बरु संसारलाई पूर्ण रूपमा भोग्नु र बुझ्नु हो। ईशावास्य उपनिषद्ले भन्छ **"तेन त्यक्तेन भुञ्जीथाः"** (त्यागपूर्वक भोग गर)। यसको अर्थ हो, संसारका सबै कुराको आनन्द लेऊ, तर त्यसमा नबाँधिऊ।

एउटा उदाहरण हेरौं: तपाईं एउटा सुन्दर बगैंचामा जानुभयो। त्यहाँ फूलहरू छन्, सुगन्ध छ। तपाईंले त्यो सुगन्ध लिनुहुन्छ, फूलको सौन्दर्य हेर्नुहुन्छ र रमाउनुहुन्छ। तर के तपाईं त्यो फूललाई चुँडेर सधैंभरि आफ्नो खल्तीमा राख्न सक्नुहुन्छ? सक्नुहुन्न। भौतिक जीवनको सार पनि यही हो । सम्बन्धहरू

बनाउनुहोस्, प्रेम गर्नुहोस्, कर्म गर्नुहोस्, सफलता हासिल गर्नुहोस्, तर यो याद राख्नुहोस् कि यी सबै बगैंचाका फूलहरू हुन्। यिनको आनन्द लिने हो, तर यिनमा अल्झिएर बस्ने होइन। भौतिक जीवनको उद्देश्य आत्मालाई अनुभवको पाठशालामा सिकाउनु हो।

भौतिक जीवनको अर्को अत्यन्तै गहिरो उद्देश्य छ, **जीवनको निरन्तरता (Continuity of Life)**। प्रकृति (Nature) ले यो पृथ्वीमा जीवन टिकाउन कति ठूलो मेहनत गर्छ, कहिल्यै सोच्नुभएको छ? एउटा सानो बीउलाई रूख बनाउन माटो, पानी, घाम र हावाले वर्षौं संघर्ष गर्छन्। एउटी आमाले आफ्नो सन्तानलाई जन्म दिन मृत्युको मुखसम्म पुगेर फर्किन्छिन्। प्रकृतिले जीवनलाई बचाउन र अगाडि बढाउन आफ्नो सम्पूर्ण ऊर्जा लगाएको हुन्छ।

त्यसैले, हाम्रो भौतिक जीवनको सबैभन्दा ठूलो जिम्मेवारी भनेको प्रकृतिको यो महान् प्रयासलाई साथ दिनु हो। हाम्रो अस्तित्वको सार भनेको जीवनलाई निरन्तरता दिनु हो। सन्तान जन्माउनु, हुर्काउनु, समाज निर्माण गर्नु र आउने पुस्तालाई एउटा सुन्दर संसार सुम्पेर जानु हाम्रो परम कर्तव्य हो।

हामी प्रकृतिको एउटा हाँगा हौं, र त्यो हाँगामा नयाँ पालुवा पलाउनु प्रकृतिको नियम हो। ईशावास्य उपनिषद्ले भन्छ **"तेन त्यक्तेन भुञ्जीथा:"** (त्यागपूर्वक भोग गर)। यसको अर्थ हो, संसारका सबै कुराको आनन्द लेऊ, जीवनलाई अगाडि बढाऊ, तर त्यसमा नबाँधिऊ। भौतिक जीवनको उद्देश्य आत्मालाई अनुभवको पाठशालामा सिकाउनु र प्रकृतिको जीवन-चक्रलाई निरन्तरता दिनु हो।

यसका साथै, हामीले यो भौतिक शरीरलाई हेर्ने दृष्टिकोण पनि बदल्नु जरुरी छ। हामी प्रायः भगवान् खोज्न मन्दिर धाउँछौं। तर वेदले एउटा क्रान्तिकारी कुरा भन्छ: **"देहो देवालयः प्रोक्तो जीवो देवः सनातनः"** (यो शरीर नै मन्दिर हो, र यसभित्र बस्ने जीव नै सनातन ईश्वर हो)।

तपाईंको शरीर केवल हाड र मासुको थुप्रो होइन। यो एउटा पवित्र मन्दिर हो जहाँ चेतना रूपी ईश्वरको बास छ। जसरी मन्दिरलाई सफा राखिन्छ, त्यहाँ सुगन्धित धूप बालिन्छ र शान्ति कायम गरिन्छ, त्यसैगरी आफ्नो शरीरलाई स्वस्थ राख्नु, मनलाई शुद्ध विचारले भर्नु र हृदयमा शान्ति राख्नु सबैभन्दा ठूलो पूजा हो।

यति मात्र होइन, यो शरीर आफैंमा एउटा सम्पूर्ण ब्रह्माण्ड हो। **"यत् पिण्डे तत् ब्रह्माण्डे"** (जे यो शरीरमा छ, त्यही ब्रह्माण्डमा छ)। बाहिर आकाशमा जति ताराहरू छन्, तपाईंको दिमागमा त्यति नै न्युरोनहरू (Neurons) छन्। बाहिर पृथ्वीमा जति पानी छ (७१%), तपाईंको शरीरमा पनि त्यति नै पानी छ। बाहिर सूर्यले जति ताप दिन्छ, तपाईंको शरीरभित्रको जठराग्नि (Digestive fire) ले त्यही काम गर्छ।

तपाईं ब्रह्माण्डको एउटा सानो टुक्रा होइन, तपाईं आफैं एउटा 'लघु-ब्रह्माण्ड' (Microcosm) हुनुहुन्छ। त्यसैले, जब तपाईंले आफ्नो शरीरलाई चिन्नुहुन्छ र यसको सम्मान गर्नुहुन्छ, तपाईंले पूरै ब्रह्माण्डलाई चिन्नुहुन्छ।

आध्यात्मिक जीवनको उद्देश्य

(Purpose of Spiritual Existence)

भौतिक जीवनले हामीलाई संसार चिनाउँछ भने, आध्यात्मिक जीवनले हामीलाई 'आफू' चिनाउँछ। हाम्रो आध्यात्मिक अस्तित्वको एउटै मात्र उद्देश्य हो 'आत्म-साक्षात्कार' (Self-Realization) अर्थात् आफ्नो वास्तविक स्वरूपलाई चिन्नु।

हामी सबै एउटा गहिरो निद्रामा छौं। हामीलाई लाग्छ कि हामी यो शरीर हौं र मृत्युसँगै सबै कुरा सकिन्छ। आध्यात्मिक जीवन भनेको यो निद्राबाट ब्युँझनु हो। मुण्डक उपनिषद्ले भन्छ "सत्यमेव जयते" (सत्यको मात्र जित हुन्छ)। त्यो सत्य के हो? त्यो सत्य हो "तपाईं शरीर होइन, आत्मा हुनुहुन्छ"।

एउटा सानो कथा छ: एउटा सिंहको छाउरो सानैमा बाटो बिराएर भेडाको बथानमा पुग्यो। ऊ भेडाहरूसँगै हुर्कियो, घाँस खान थाल्यो र भेडाजस्तै 'म्याँ म्याँ' गर्न थाल्यो। उसलाई लाग्यो कि ऊ पनि एउटा भेडा नै हो। एकदिन एउटा बूढो सिंहले उसलाई देख्यो र अचम्म मान्दै उसलाई तानेर एउटा पोखरीको किनारमा लग्यो। पानीमा आफ्नो अनुहार देखाउँदै बूढो सिंहले गर्जेर भन्यो, "तँ भेडा होइनस्, तँ सिंह होस्! गर्ज!" जब त्यो छाउराले पानीमा आफ्नो अनुहार देख्यो र पहिलो पटक गर्ज्यो, उसको जीवनको सबै भ्रम टुट्यो।

हाम्रो आध्यात्मिक जीवनको उद्देश्य पनि त्यही पोखरीको पानीमा आफ्नो वास्तविक अनुहार हेर्नु हो। हामी भेडा (सांसारिक भ्रम) होइनौं, हामी सिंह (अनन्त चेतना) हौं भनेर चिन्नु नै अध्यात्म हो।

मेरो आफ्नो जीवनको जिम्मेवारी के हो?

(Life's Responsibilities)

वेदले मानिसको जिम्मेवारीलाई 'धर्म' (Dharma) भनेको छ। यहाँ धर्म भनेको कुनै पूजापाठ वा सम्प्रदाय होइन। धर्म भनेको 'स्वभाव' र 'कर्तव्य' हो। तपाईंको जीवनको पहिलो जिम्मेवारी आफूप्रति छ। हामीले माथि बुझ्यौं कि हाम्रो शरीर नै एउटा पवित्र मन्दिर हो, जहाँ चेतना रूपी ईश्वरको बास छ। र यो शरीर नै एउटा सम्पूर्ण ब्रह्माण्ड पनि हो। न्युरोनदेखि ताराहरूसम्म, जठराग्निदेखि सूर्यसम्म सबै यसभित्र छन्। त्यसैले, यो मन्दिरलाई भत्काउनु, बिगार्नु वा बेवास्ता गर्नु भनेको ईश्वरको मन्दिर भत्काउनु र ब्रह्माण्डको अपमान गर्नु हो। आफ्नो शरीरलाई स्वस्थ राख्नु, मनलाई शान्त राख्नु र बुद्धिलाई तीखो राख्नु तपाईंको पहिलो कर्तव्य हो। किनकि कमजोर वाद्ययन्त्रले राम्रो संगीत सिर्जना गर्न सक्दैन, र भत्किएको मन्दिरमा पूजा हुन सक्दैन।

दोस्रो जिम्मेवारी परिवार, समाज र जीवनको निरन्तरताप्रति छ। हामीले माथि देख्यौं कि प्रकृतिले जीवन टिकाउन कत्ति अथाह मेहनत गर्छ । एउटा बीउलाई रूख बनाउन वर्षौं लाग्छ, एउटी आमाले सन्तान जन्माउन मृत्युको मुखसम्म पुग्छिन्। प्रकृतिको यो महान् प्रयासलाई साथ दिनु हाम्रो कर्तव्य हो। तपाईं एक्लै हुनुहुन्न। तपाईं यो विशाल ब्रह्माण्डीय सञ्जालको एउटा महत्त्वपूर्ण कडी हुनुहुन्छ। जसरी शरीरको एउटा कोष (Cell) ले पूरै शरीरको भलाइको लागि काम गर्छ, त्यसैगरी तपाईंले आफ्नो कर्मद्वारा समाजलाई योगदान दिनुपर्छ, सन्तानलाई राम्रो संस्कार दिनुपर्छ र आउने पुस्तालाई एउटा सुन्दर संसार सुम्पेर जानुपर्छ। श्रीमद्भगवद्गीतामा भगवान् कृष्णले भन्नुभएको छ "कर्मण्येवाधिकारस्ते मा फलेषु

कदाचन" (तिम्रो अधिकार कर्ममा मात्र छ, फलमा होइन)। यसको अर्थ हो, पूर्ण इमानदारी र प्रेमका साथ आफ्नो जिम्मेवारी पूरा गर्नुहोस्, जीवनको धारालाई अगाडि बढाउनुहोस्, तर त्यसको बदलामा केही आश नगर्नुहोस्।

तेस्रो र सबैभन्दा ठूलो जिम्मेवारी प्रकृति र ब्रह्माण्डप्रति छ। यदि हाम्रो शरीर नै ब्रह्माण्डको नमुना हो भने, बाहिरको प्रकृतिलाई बिगार्नु भनेको आफ्नै शरीरलाई बिगार्नु हो। हामीले यो हावा, पानी, माटो र घाम निःशुल्क पाएका छौं। यसको सम्मान गर्नु, यसलाई जोगाउनु र आफूभन्दा साना जीवजन्तुप्रति करुणा (Compassion) राख्नु हाम्रो परम जिम्मेवारी हो। किनकि जब हामीले प्रकृतिलाई बचाउँछौं, हामीले वास्तवमा आफूलाई नै बचाइरहेका हुन्छौं— किनभने हामी र प्रकृति एउटै हौं।

समग्र उद्देश्य
(The Ultimate Purpose)

समग्रमा समग्रमा भन्नुपर्दा, तपाईंको जीवनको उद्देश्य एउटा लामो यात्रा हो। **अज्ञानताबाट ज्ञानतर्फ, अन्धकारबाट उज्यालोतर्फ, र मृत्युबाट अमरत्त्वतर्फ** (असतो मा सद्गमय, तमसो मा ज्योतिर्गमय, मृत्योर्मा अमृतं गमय)।

कल्पना गर्नुहोस्, एउटा सानो नदी पहाडको चुचुरोबाट निस्कन्छ। ऊ ढुङ्गाहरूसँग ठोक्किन्छ, जङ्गलहरू पार गर्छ, गाउँ र सहरहरू हुँदै बग्छ। बाटोमा उसले कसैको तिर्खा मेटाउँछ, कसैको खेत सिँचाइ गर्छ। कहिले ऊ शान्त हुन्छ, कहिले बाढी बनेर रिसाउँछ। तर त्यो नदीको अन्तिम उद्देश्य के हो? उसको एउटै मात्र उद्देश्य हो **महासागरमा मिल्नु**। जब त्यो नदी महासागरमा पुग्छ, तब उसको नाम, रूप र सीमा सबै हराउँछ। ऊ आफैं महासागर बन्छ।

तपाईंको जीवन पनि त्यही नदी हो। यो भौतिक शरीर, यो समाज, यी सुख-दुःख सबै तपाईंको बाटोका ढुङ्गा र जङ्गलहरू हुन्। तपाईंले यहाँ कर्म गर्नुपर्छ, प्रेम बाँड्नुपर्छ, जीवनलाई निरन्तरता दिनुपर्छ र आफ्नो जिम्मेवारी पूरा गर्नुपर्छ। तर कहिल्यै नभुल्नुहोस् कि तपाईंको अन्तिम गन्तव्य त्यो अनन्त महासागर (परमात्मा/ब्रह्म) सँग मिल्नु हो।

तर यो यात्रामा एउटा कुरा सधैं सम्झनुहोस्। तपाईंको शरीर नै त्यो मन्दिर हो जहाँ यो यात्रा सुरु हुन्छ र सकिन्छ। तपाईंले बाहिर कहीं जानुपर्दैन। तपाईंको हृदयभित्र नै त्यो महासागर लुकेको छ। र यो शरीर नै ब्रह्माण्ड भएकाले, जब तपाईंले आफूभित्र डुब्नुहुन्छ। तपाईंले वास्तवमा पूरै ब्रह्माण्डमा डुबिरहनुभएको हुन्छ। प्रकृतिले अरबौं वर्षको मेहनतले तपाईंलाई यहाँसम्म ल्याएको हो। ताराहरूको धुलोबाट शरीर बनाइदियो, सासको लागि हावा दियो, जीवनको लागि पानी दियो। यो सबै केवल एउटै कारणले ताकि तपाईंले आफूभित्रको त्यो ईश्वरलाई चिन्न सक्नुहोस्।

तपाईं यहाँ केही पाउन वा गुमाउन आउनु भएको होइन। तपाईं यहाँ केवल '**हुन**' (To Be) आउनुभएको हो। तपाईं प्रेम हुन आउनुभएको हो। तपाईं शान्ति हुन आउनुभएको हो। जब तपाईंले आफ्नो जीवनको अन्तिम सास फेर्नुहुनेछ, तब तपाईंसँग बैंकको ब्यालेन्स वा समाजको पद जाँदैन। तपाईंसँग केवल एउटै कुरा जानेछ। तपाईंले कति गहिरोसँग प्रेम गर्नुभयो, कति शान्तिपूर्वक बाँच्नुभयो। प्रकृतिको जीवन-

धारालाई कति सम्मानका साथ अगाडि बढाउनुभयो। र आफूभित्रको त्यो अनन्त उज्यालोलाई कति चिन्नुभयो।

त्यसैले, मुस्कुराउनुहोस्। यो जीवन एउटा सुन्दर उत्सव हो। तपाईं ब्रह्माण्डको एउटा अद्‌भुत सिर्जना हुनुहुन्छ। तपाईंको शरीर एउटा पवित्र मन्दिर हो। तपाईं आफैं एउटा सम्पूर्ण ब्रह्माण्ड हुनुहुन्छ। तपाईं नै सत्य हुनुहुन्छ, तपाईं नै शिव हुनुहुन्छ, तपाईं नै सुन्दर हुनुहुन्छ। **सत्यम् शिवम् सुन्दरम्**।

॥ समापन ॥

तपाईंको जीवन, तपाईंको कर्म, तपाईंको नियति

(Your Life, Your Karma, Your Destiny)

॥ तपाईं को हुनुहुन्छ? ॥ *Who Are You?* ॥

प्रिय मित्रहरू, आज म तपाईंसँग एउटा अत्यन्त गहिरो कुरा गर्न चाहन्छु। एउटा यस्तो कुरा जुन तपाईंले कहिल्यै सुनेर भुल्नुहुनेछैन। किनकि यो कुरा तपाईंको बारेमा छ। तपाईंको अस्तित्वको बारेमा छ। तपाईंको जीवनको अर्थको बारेमा छ। तपाईंले कहिल्यै शान्त रातमा, जब सारा संसार सुतिसकेको हुन्छ, आकाशका ताराहरू हेर्दै आफैंलाई सोध्नुभएको छ - **"म को हुँ?"** यो प्रश्न साधारण लाग्न सक्छ, तर यो मानव इतिहासको सबैभन्दा गहिरो प्रश्न हो। यही प्रश्नले बुद्धलाई बोधिवृक्षमुनि लग्यो। यही प्रश्नले महावीरलाई केवलज्ञान दियो। यही प्रश्नले शंकराचार्यलाई अद्वैत वेदान्तको शिखरमा पुर्‍यायो।

कोऽहमस्मि? *(Who am I? — म को हुँ?)*

वेदको सबैभन्दा ठूलो उद्‌घोष हो: **"कोऽहमस्मि?"** (Who am I?)। जब तपाईं ऐनामा हेर्नुहुन्छ, तपाईंले एउटा अनुहार देख्नुहुन्छ। जब तपाईं समाजमा जानुहुन्छ, तपाईं आफ्नो नाम, पद र पेशा बताउनुहुन्छ। तर वेद भन्छ: तिमी त्यो अनुहार होइनौ, तिमी त्यो नाम होइनौ, तिमी त्यो पद पनि होइनौ। ती सबै त तिमीले लगाएका लुगाहरू मात्र हुन्।

वासांसि जीर्णानि यथा विहाय नवानि गृह्णाति नरोऽपराणि।
तथा शरीराणि विहाय जीर्णान्यन्यानि संयाति नवानि देही॥

(As a person discards old clothes and puts on new ones, so the soul discards old bodies and takes on new ones) — भगवद्गीता २.२२

बृहदारण्यक उपनिषद्‌ले भन्छ "अहं ब्रह्मास्मि" (I am Brahman: म नै ब्रह्म हुँ)। यसको अर्थ हो, तपाईं यो विशाल ब्रह्माण्डको एउटा सानो अंश मात्र होइन, तपाईं भित्र पूरै ब्रह्माण्ड अटाएको छ। तपाईं त्यो चेतना (Consciousness) हुनुहुन्छ जसले यो शरीरलाई जिवन्त बनाएको छ। एउटा उदाहरणबाट बुझौं: जब एउटा बल्ब बल्छ, हामीलाई लाग्छ बल्बले उज्यालो दिइरहेको छ। तर वास्तवमा उज्यालो दिने

शक्ति त त्यो भित्र बगिरहेको विद्युत् (Electricity) हो। बल्ब फुट्न सक्छ, तर विद्युत् कहिल्यै मर्दैन। त्यस्तै, तपाईंको शरीर त्यो बल्ब हो, र तपाईं त्यो विद्युत् हुनुहुन्छ । अनन्त, अमर र शुद्ध चेतना।

आधुनिक विज्ञान (Modern Science) ले पनि यसलाई पुष्टि गर्दैछ। Quantum Physics (क्वान्टम भौतिकशास्त्र) का अनुसार, यो भौतिक संसार जुन हामीले ठोस र वास्तविक ठान्छौं, वास्तवमा ९९.९९% खाली ठाउँ (Empty space) हो। तपाईंको शरीरका परमाणुहरू (Atoms) भित्र ९९.९९% शून्यता (Void) छ। Observer Effect (पर्यवेक्षक प्रभाव) भन्छ कि हेर्ने बिना कुनै कुरा निश्चित अवस्थामा हुँदैन। तपाईंको चेतना नै यो संसारलाई आकार दिइरहेको छ।

देहो देवालयः प्रोक्तो जीवो देवः सनातनः

(This body is the temple, and the soul within is the eternal God)

तपाईंको शरीर केवल हाड र मासुको थुप्रो होइन। यो एउटा पवित्र मन्दिर हो। र यो शरीर आफैंमा एउटा सम्पूर्ण ब्रह्माण्ड हो। "यत् पिण्डे तत् ब्रह्माण्डे" (Whatever is in the microcosm is in the macrocosm)। बाहिर आकाशमा जति ताराहरू छन् (अनुमानित १०० अर्ब), तपाईंको दिमागमा त्यति नै न्युरोनहरू (Neurons — लगभग ८६ अर्ब) छन्। बाहिर पृथ्वीमा जति पानी छ (७१%), तपाईंको शरीरमा पनि त्यति नै पानी छ (६०-७०%)। बाहिर सूर्यले जति ताप दिन्छ, तपाईंको शरीरभित्रको जठराग्नि (Digestive fire) ले त्यही काम गर्छ। तपाईं ब्रह्माण्डको एउटा सानो टुक्रा होइन, तपाईं आफैं एउटा लघु-ब्रह्माण्ड (Microcosm) हुनुहुन्छ।

॥ कर्मको विज्ञान ॥ *The Science of Karma* ॥

अब हामी जीवनको सबैभन्दा महत्त्वपूर्ण विषयमा आउँछौं - कर्म (Karma)। मानिसहरू सोच्छन् कि नियति भनेको भगवानले निधारमा लेखिदिएको भाग्य हो। तर होइन! तपाईंको नियति तपाईं आफैंले लेख्नुहुन्छ। तपाईंको प्रत्येक विचार (Thought), प्रत्येक शब्द (Word), र प्रत्येक कार्य (Action) ले तपाईंको भाग्य निर्माण गरिरहेको हुन्छ। कर्म भनेको केवल सोचाइ (Positive thinking) होइन। कर्म भनेको कार्य (Action) हो। तपाईंले दैनिक के गर्नुहुन्छ, त्यसले तपाईंको कम्पन (Vibration) निर्धारण गर्छ। ध्यान (Meditation) मात्रले तपाईंको जीवन बदल्दैन। तपाईंको दैनिक कर्मले बदल्छ। यदि तपाईं दिनभर झूट बोल्नुहुन्छ, चोरी गर्नुहुन्छ, अरूलाई दुःख दिनुहुन्छ, र रातमा एक घण्टा ध्यान गर्नुहुन्छ भने, त्यो ध्यानले केही गर्दैन। किनकि तपाईंको वास्तविक कम्पन (Vibration) तपाईंको कर्मले बनाउँछ, ध्यानले होइन।

विज्ञानले यसलाई **Neuroplasticity** (न्युरोप्लास्टिसिटी) भन्छ। तपाईंले जे बारम्बार गर्नुहुन्छ, तपाईंको मस्तिष्क (Brain) त्यस्तै बन्दै जान्छ। यदि तपाईंले बारम्बार क्रोध गर्नुहुन्छ भने, तपाईंको मस्तिष्कमा क्रोधको Neural pathway (स्नायु मार्ग) बलियो हुँदै जान्छ। यदि तपाईंले बारम्बार करुणा (Compassion) अभ्यास गर्नुहुन्छ भने, करुणाको Neural pathway बलियो हुन्छ। तपाईंको कर्म नै तपाईंको मस्तिष्कको संरचना (Brain structure) बदल्छ। यो वैज्ञानिक तथ्य (Scientific fact) हो।

ब्रह्माण्डको एउटा आफ्नै **Universal Accounting System** (ब्रह्माण्डीय लेखा प्रणाली) छ। तपाईंले जे दिनुहुन्छ, त्यही फर्केर आउँछ। तर जरुरी छैन कि त्यही मानिसबाट फर्कोस्। तपाईंले कसैलाई सहयोग गर्नुभयो भने, त्यो सहयोग कुनै अर्कै स्रोतबाट तपाईंकहाँ फर्कन्छ। तपाईंले कसैलाई दुःख दिनुभयो भने, त्यो दुःख कुनै अर्कै माध्यमबाट तपाईंकहाँ आउँछ। यो विज्ञानको Newton's Third Law (न्युटनको तेस्रो नियम) जस्तै हो। प्रत्येक कार्यको समान र विपरीत प्रतिक्रिया हुन्छ (Every action has an equal and opposite reaction)।

Mirror Neurons (दर्पण न्युरोनहरू) को खोजले यसलाई अझ पुष्टि गर्छ। जब तपाईंले कसैलाई दुःखमा देख्नुहुन्छ, तपाईंको मस्तिष्कमा त्यही दुःख अनुभव गर्ने न्युरोनहरू सक्रिय हुन्छन्। जब तपाईंले कसैलाई खुशी बनाउनुहुन्छ, तपाईंको मस्तिष्कमा Dopamine (डोपामिन) र Oxytocin (अक्सिटोसिन) निस्कन्छ। जसले तपाईंलाई नै खुशी बनाउँछ। यो विज्ञानले प्रमाणित गरेको कर्मको नियम हो। राम्रो गर्दा राम्रो हुन्छ, नराम्रो गर्दा नराम्रो हुन्छ।

Epigenetics (एपिजेनेटिक्स) ले अझ अचम्मको कुरा भन्छ। तपाईंको कर्मले तपाईंको Gene expression (जीन अभिव्यक्ति) बदल्छ। तपाईंले गर्ने तनाव (Stress), प्रेम (Love), क्रोध (Anger), वा ध्यान (Meditation) ले तपाईंको DNA मा Chemical markers थप्छ वा हटाउँछ। र यी markers तपाईंको सन्तानमा पनि जान्छन्! अर्थात्, तपाईंको कर्मले तपाईंको मात्र होइन, तपाईंको आउने पुस्ताको भाग्य पनि लेख्छ। यो वैज्ञानिक रूपमा प्रमाणित Intergenerational karma (अन्तरपुस्ता कर्म) हो।

॥ कर्म बन्धन र जीवनका परीक्षाहरू ॥

॥ *Third Discourse: Karmic Bonds and Life's Tests* ॥

यदि तपाईंको जीवनमा बारम्बार एउटै प्रकारको दुःख वा समस्या आइरहेको छ भने, बुझ्नुहोस् कि ब्रह्माण्डले तपाईंलाई एउटा पाठ (Lesson) सिकाउन खोजिरहेको छ। यसलाई **Karmic Bond** (कर्म बन्धन) भनिन्छ। जबसम्म तपाईं त्यो पाठ सिक्नुहुन्न, त्यो दुःख दोहोरिरहन्छ। बारम्बार त्यही प्रकारको मानिससँग भेट हुन्छ, बारम्बार त्यही प्रकारको समस्या आउँछ। यो संयोग होइन, यो ब्रह्माण्डको शिक्षण विधि (Teaching method) हो।

यो पृथ्वी एउटा पाठशाला (School) हो। यो माया रूपी संसार (World of Illusion) मा आत्माहरू सिक्न र माथि उठ्न (Elevate) आएका हुन्। यहाँ आउने दुःखहरू ब्रह्माण्डले लिने परीक्षाहरू (Tests of Universe) हुन्। जब तपाईं एउटा परीक्षा पास गर्नुहुन्छ, तपाईं अर्को स्तरमा (Next level) पुग्नुहुन्छ। तर यदि तपाईं फेल हुनुहुन्छ भने, त्यही परीक्षा फेरि आउँछ। अर्को रूपमा, अर्को मानिसबाट, तर सार (Essence) उस्तै हुन्छ।

आत्मानं रथिनं विद्धि शरीरं रथमेव तु।
बुद्धिं तु सारथिं विद्धि मनः प्रग्रहमेव च॥

(Know the Self as the lord of the chariot, the body as the chariot,
the intellect as the charioteer, and the mind as the reins)
— कठ उपनिषद् १.३.३

तपाईंको शरीर एउटा रथ (Chariot) हो । बुद्धि (Intellect) सारथी (Charioteer) हो । मन (Mind) लगाम (Reins) हो । र इन्द्रियहरू (Senses) घोडाहरू (Horses) हुन्। यदि सारथीले (बुद्धिले) लगाम (मन) लाई कसेर नसमात्ने हो भने, घोडाहरू (इन्द्रियहरू) जताततै दौडिन्छन् र रथ दुर्घटनाग्रस्त हुन्छ। तपाईंको जीवनमा जति पनि अनियन्त्रित दुःख छ, त्यो तपाईंको इन्द्रियहरूले बुद्धिको नियन्त्रण नमानेर गरेको दुर्घटना हो।

विज्ञानमा यसलाई **Prefrontal Cortex vs Amygdala** (अग्रमस्तिष्क बनाम भय केन्द्र) को द्वन्द्व भनिन्छ। Prefrontal cortex (अग्रमस्तिष्क) ले तार्किक निर्णय (Logical decisions) गर्छ । यो सारथी हो। Amygdala (एमिग्डाला) ले भावनात्मक प्रतिक्रिया (Emotional reactions) दिन्छ । यो अनियन्त्रित घोडा हो। जब तपाईं ध्यान (Meditation) गर्नुहुन्छ, तपाईंको Prefrontal cortex बलियो हुन्छ र Amygdala शान्त हुन्छ। Harvard University को अध्ययनले देखाएको छ कि ८ हप्ता ध्यान गरेपछि Amygdala को आकार नै सानो हुन्छ।

॥ धर्म - तपाईंको स्वभाव र कर्तव्य ॥

॥ *Dharma - Your Nature and Duty* ॥

अब सबैभन्दा महत्त्वपूर्ण प्रश्न मेरो जीवनको जिम्मेवारी के हो? वेदले मानिसको जिम्मेवारीलाई धर्म (Dharma) भनेको छ। यहाँ धर्म भनेको कुनै पूजापाठ वा सम्प्रदाय होइन। धर्म भनेको स्वभाव (Nature) र कर्तव्य (Duty) हो। अग्निको धर्म जल्नु हो, पानीको धर्म बग्नु हो, सूर्यको धर्म प्रकाश दिनु हो। तपाईंको धर्म के हो?

कर्मण्येवाधिकारस्ते मा फलेषु कदाचन।
मा कर्मफलहेतुर्भूर्मा ते सङ्गोऽस्त्वकर्मणि॥
(Your right is to action alone, never to its fruits.
Let not the fruit of action be your motive, nor let your attachment be to inaction) —
भगवद्गीता २.४७

तपाईंको पहिलो जिम्मेवारी आफूप्रति छ। हाम्रो शरीर नै एउटा पवित्र मन्दिर हो, जहाँ चेतना रूपी ईश्वरको बास छ। त्यसैले, यो मन्दिरलाई भत्काउनु, बिगार्नु वा बेवास्ता गर्नु भनेको ईश्वरको मन्दिर भत्काउनु हो। आफ्नो शरीरलाई स्वस्थ राख्नु, मनलाई शान्त राख्नु र बुद्धिलाई तीखो राख्नु तपाईंको पहिलो कर्तव्य हो। किनकि कमजोर वाद्ययन्त्रले राम्रो संगीत सिर्जना गर्न सक्दैन, र भत्किएको मन्दिरमा पूजा हुन सक्दैन।

दोस्रो जिम्मेवारी परिवार, समाज र जीवनको निरन्तरताप्रति छ। प्रकृति (Nature) ले यो पृथ्वीमा जीवन टिकाउन कत्ति अथाह मेहनत गर्छ! एउटा बीउलाई रूख बनाउन माटो, पानी, घाम र हावाले वर्षौं

संघर्ष गर्छन्। एउटी आमाले आफ्नो सन्तानलाई जन्म दिन मृत्युको मुखसम्म पुगेर फर्किन्छिन्। प्रकृतिको यो महान् प्रयासलाई साथ दिनु हाम्रो कर्तव्य हो। तपाईं एक्लै हुनुहुन्न। तपाईं यो विशाल ब्रह्माण्डीय सञ्जालको एउटा महत्त्वपूर्ण कडी हुनुहुन्छ।

तेस्रो र सबैभन्दा ठूलो जिम्मेवारी प्रकृति र ब्रह्माण्डप्रति छ। यदि हाम्रो शरीर नै ब्रह्माण्डको नमुना हो भने, बाहिरको प्रकृतिलाई बिगार्नु भनेको आफ्नै शरीरलाई बिगार्नु हो। **Quantum Entanglement** (क्वान्टम गुँथन) ले प्रमाणित गर्छ कि ब्रह्माण्डका सबै कणहरू एकअर्कासँग जोडिएका छन्। तपाईंले एक ठाउँमा गरेको कार्यले अर्को ठाउँमा प्रभाव पार्छ। त्यसैले, जब तपाईंले प्रकृतिलाई बचाउनुहुन्छ, तपाईंले वास्तवमा आफूलाई नै बचाइरहनुभएको हुन्छ।

तेन त्यक्तेन भुञ्जीथा मा गृधः कस्यस्विद्धनम्

(Enjoy with detachment. Do not covet what belongs to others)

— ईशावास्य उपनिषद् १

॥ समर्पण र नियत ॥

॥ *Surrender and Pure Intention* ॥

अन्तमा, एउटा अत्यन्त गहिरो कुरा - समर्पण (Surrender)। मानिसहरू सोच्छन् कि जीवनमा सफल हुन Hustle (अथक परिश्रम) गर्नुपर्छ। तर वेद भन्छ पहिले आफ्नो धर्म (Duty) पूरा गर, र त्यसपछि समर्पण गर। जब तपाईं आफ्नो सम्पूर्ण प्रयास गरिसक्नुहुन्छ र त्यसपछि ब्रह्माण्डलाई समर्पण गर्नुहुन्छ, तब चमत्कार हुन्छ। HeartMath Institute को अनुसन्धानले देखाएको छ कि जब मानिसले समर्पणको अवस्थामा (State of surrender) पुग्छ, उसको हृदयको लय (Heart rhythm) Coherent (सुसंगत) हुन्छ र यसले मस्तिष्कलाई शान्त र सृजनशील बनाउँछ।

तर समर्पण भनेको आलस्य (Laziness) होइन। समर्पण भनेको **"मैले मेरो सबै कर्तव्य पूरा गरेँ, अब फल ब्रह्माण्डको हातमा छ।"** यो कर्मण्येवाधिकारस्ते मा फलेषु कदाचन को व्यावहारिक रूप हो।

र सबैभन्दा महत्त्वपूर्ण कुरा तपाईंको नियत (Intention / Niyat)। तपाईंले कुनै पनि कर्म गर्दा, त्यसको पछाडिको नियत शुद्ध हुनुपर्छ। बदलामा केही पाउने आशा नगरी, शुद्ध हृदयबाट गरिएको कर्मले सबैभन्दा शक्तिशाली कम्पन (Vibration) सिर्जना गर्छ। तपाईंको मस्तिष्कको एउटा भाग **Reticular Activating System** (RAS) ले तपाईंको ध्यान (Focus) अनुसार संसारबाट जानकारी छान्छ। जब तपाईंको नियत शुद्ध हुन्छ, तपाईंको RAS ले तपाईंलाई राम्रा अवसरहरू देखाउँछ।

प्रतिदिन कम्तीमा ३० मिनेट सत्सङ्ग (Satsang: Spiritual input) गर्नुहोस्। सत्सङ्ग भनेको केवल मन्दिर जानु होइन। सत्सङ्ग भनेको सत् (Truth) सँग सङ्गत (Company) राख्नु हो। राम्रो किताब पढ्नु सत्सङ्ग हो। प्रकृतिमा शान्त बस्नु सत्सङ्ग हो। आफ्नो भित्रको मौनतालाई सुन्नु सत्सङ्ग हो। जब तपाईं दिनको ३० मिनेट सत्यसँग बिताउनुहुन्छ, बाँकी २३ घण्टा ३० मिनेट आफैं सुधार हुँदै जान्छ।

॥ अन्तिम गन्तव्य ॥

॥ *The Ultimate Destination* ॥

तपाईंको जीवन एउटा नदी जस्तै हो। नदी पहाडको चुचुरोबाट निस्कन्छ। ऊ ढुङ्गाहरूसँग ठोक्किन्छ, जङ्गलहरू पार गर्छ, गाउँ र सहरहरू हुँदै बग्छ। बाटोमा उसले कसैको तिर्खा मेटाउँछ, कसैको खेत सिँचाइ गर्छ। कहिले ऊ शान्त हुन्छ, कहिले बाढी बनेर रिसाउँछ। तर त्यो नदीको अन्तिम उद्देश्य के हो? उसको एउटै मात्र उद्देश्य हो। महासागरमा मिल्नु। जब त्यो नदी महासागरमा पुग्छ, तब उसको नाम, रूप र सीमा सबै हराउँछ। ऊ आफैं महासागर बन्छ।

असतो मा सद्गमय। तमसो मा ज्योतिर्गमय। मृत्योर्मा अमृतं गमय॥

(Lead me from unreal to real, from darkness to light, from death to immortality) —
बृहदारण्यक उपनिषद् १.३.२८

तपाईंको जीवन पनि त्यही नदी हो। यो भौतिक शरीर, यो समाज, यी सुख-दुःख सबै तपाईंको बाटोका ढुङ्गा र जङ्गलहरू हुन्। तपाईंले यहाँ कर्म गर्नुपर्छ, प्रेम बाँड्नुपर्छ, जीवनलाई निरन्तरता दिनुपर्छ र आफ्नो जिम्मेवारी पूरा गर्नुपर्छ। तर कहिल्यै नभुल्नुहोस् कि तपाईंको अन्तिम गन्तव्य त्यो अनन्त महासागर (परमात्मा/ब्रह्म) सँग मिल्नु हो।

न जायते म्रियते वा कदाचिन्नायं भूत्वा भविता वा न भूयः।
अजो नित्यः शाश्वतोऽयं पुराणो न हन्यते हन्यमाने शरीरे॥

(The soul is never born, nor does it ever die. It is unborn, eternal, ever-existing, and primeval. It is not slain when the body is slain)
— भगवद्गीता २.२०

तपाईं यहाँ केही पाउन वा गुमाउन आउनु भएको होइन। तपाईं यहाँ केवल हुन (To Be) आउनुभएको हो। तपाईं प्रेम हुन आउनुभएको हो। तपाईं शान्ति हुन आउनुभएको हो। जब तपाईंले आफ्नो जीवनको अन्तिम सास फेर्नुहुनेछ, तब तपाईंसँग बैंकको ब्यालेन्स वा समाजको पद जाँदैन। तपाईंसँग केवल एउटै कुरा जानेछ। तपाईंले कति गहिरोसँग प्रेम गर्नुभयो, कति शान्तिपूर्वक बाँच्नुभयो, प्रकृतिको जीवन-धारालाई कति सम्मानका साथ अगाडि बढाउनुभयो, र आफूभित्रको त्यो अनन्त उज्यालोलाई कति चिन्नुभयो।

मुस्कुराउनुहोस्! यो जीवन एउटा सुन्दर उत्सव हो। तपाईं ब्रह्माण्डको एउटा अद्भुत सिर्जना हुनुहुन्छ। तपाईंको शरीर एउटा पवित्र मन्दिर हो। तपाईं आफैं एउटा सम्पूर्ण ब्रह्माण्ड हुनुहुन्छ। तपाईं नै सत्य हुनुहुन्छ, तपाईं नै शिव हुनुहुन्छ, तपाईं नै सुन्दर हुनुहुन्छ। **सत्यम् शिवम् सुन्दरम्।** ॥ ॐ शान्तिः शान्तिः शान्तिः ॥

॥ ॐ ॥

कथा: नदी र महासागर

(The Story: The River and the Ocean)

बहुत पहिलेको कुरा हो। हिमालयको कुनै एक उच्च शिखरमा, जहाँ बादलहरू पनि पुग्न डराउँछन्, एउटा सानो हिमनदी (Glacier) बाट एउटा पानीको थोपा (Drop) जन्मियो। त्यो थोपा एकदमै सानो थियो। एक बिन्दु मात्र। तर त्यो बिन्दुभित्र एउटा अनन्त सम्भावना (Infinite potential) लुकेको थियो।

जब त्यो थोपा पहिलो पटक हिउँबाट चुहिएर बाहिर आयो, उसले आफ्नो वरिपरि हेऱ्यो। विशाल हिमालय, नीलो आकाश, चिसो हावा। उसले आफैंलाई सोध्यो **"म को हुँ? म यहाँ किन छु? मेरो यात्रा कहाँ जान्छ?"** कुनै उत्तर आएन। तर उसभित्र एउटा अज्ञात तान (Unknown pull) थियो। तल जाने, अगाडि बढ्ने, बग्ने। उसलाई थाहा थिएन कि ऊ कहाँ जाँदैछ, तर उसलाई थाहा थियो कि उसले बग्नैपर्छ। यो उसको धर्म (Dharma or Nature) थियो।

त्यो सानो थोपा बग्न थाल्यो। बाटोमा अरू थोपाहरू भेटे। तिनीहरू सबै मिलेर एउटा सानो धारा (Stream) बने। ती धाराहरू मिलेर एउटा खोला (Brook) बन्यो। र त्यो खोला बढ्दै-बढ्दै एउटा नदी (River) बन्यो। उसको नाम राखियो जीवन (Life)।

जीवन नदी बग्दै थिई। पहिलो ठूलो बाधा आयो। एउटा विशाल चट्टान (Rock)। नदीले सोचिन्, **"म यहाँ रोकिने भइँ। मेरो यात्रा सकियो।"** तर उसभित्रको कुनै आवाजले भन्यो, **"तँ रोकिनुपर्दैन। बाधा तेरो अन्त्य होइन, तेरो शिक्षक हो।"** नदीले त्यो चट्टानलाई बायाँ-दायाँबाट घेरेर अगाडि बढिन्। उसले सिकिन्। बाधा आउँदा रोकिनु होइन, बाटो खोज्नु। यो उसको पहिलो कर्म पाठ (Karma lesson) थियो।

अगाडि बढ्दा, नदी एउटा सुन्दर मैदानमा (Plain) पुगिन्। त्यहाँ फूलहरू फुलेका थिए, चराहरू गाइरहेका थिए, र मानिसहरू उसको पानी पिइरहेका थिए। नदीलाई अत्यन्त आनन्द लाग्यो। उसले सोचिन्, **"यही मेरो स्वर्ग हो। म यहीं बसिरहन्छु।"** तर उसभित्रको तान (Pull) ले भन्यो, **"यो सुन्दर छ, तर यो तेरो गन्तव्य होइन। आनन्द लिनु, तर बाँधिनु होइन।"** यो ईशावास्य उपनिषद्को **"तेन त्यक्तेन भुञ्जीथा:"** (Enjoy with detachment) को पाठ थियो।

नदी अगाडि बढिन्। एकदिन, एउटा भयानक सुख्खा (Drought) आयो। नदीको पानी सुक्दै गयो। उसको शरीर (Water body) सानो हुँदै गयो। उसलाई डर लाग्यो। **"म मर्दैछु! मेरो अस्तित्व सकिँदैछ!"** तर त्यही बेला, आकाशबाट बादल (Cloud) आए र वर्षा भयो। नदी फेरि भरिइन्। उसले सिकिन् **"मृत्यु अन्त्य होइन। जसरी पानी सुक्छ र फेरि बर्सन्छ, त्यसरी जीवन पनि चक्रमा चल्छ।"** यो **"न जायते म्रियते वा कदाचित्"** (The soul never dies) को अनुभव थियो।

बाटोमा नदीले धेरै सहायकहरू (Tributaries) भेटिन्। कोही सानो खोला थिए, कोही ठूलो नदी। तिनीहरू सबै उसमा मिले र उसलाई अझ शक्तिशाली बनाए। नदीले बुझिन् **"म एक्लै होइन। मेरो यात्रामा अरूको सहयोग पनि चाहिन्छ। र मैले पनि अरूलाई सहयोग गर्नुपर्छ।"** यो सत्सङ्ग (Good company) को पाठ थियो।

एकदिन, नदी एउटा विशाल मरुभूमि (Desert) को किनारमा पुगिन्। अगाडि बालुवा मात्र थियो। पानी बालुवामा हराउँदै थियो। नदी डराइन्। उसले सोचिन्, **"अब म कसरी अगाडि बढ्छु? मेरो पानी बालुवामा सुकेर सकिन्छ।"** तब हावा (Wind) ले भन्यो, **"तिमि आफ्नो रूप (Form) छोड्नुपर्छ। तिमि बाफ (Vapor) बन्नुपर्छ। म तिमिलाई उँडाएर मरुभूमि पारि लैजान्छु।"**

नदीले भनिन्, **"तर म बाफ बनेँ भने, म 'म' रहन्छु त? मेरो पहिचान (Identity) हराउँदैन?"** हावाले हाँस्दै भन्यो, **" तिम्रो पहिचान कहिल्यै हराउँदैन। तिम्रो सार (Essence) सधैं त्यही रहन्छ। रूप बदलिन्छ, तर तिमि तँ बदलिँदैनौं।"** यो **"वासांसि जीर्णानि यथा विहाय"** (As one discards old clothes) को गहिरो पाठ थियो। रूप बदलिन्छ, तर आत्मा अपरिवर्तित रहन्छ।

नदीले विश्वास गरिन्। उसले आफ्नो तरल रूप (Liquid form) छोडिन् र बाफ (Vapor) बनिन्। हावाले उसलाई उठायो, मरुभूमि पारि लग्यो, र अर्कोतिर पहाडमाथि बादल बनाएर बर्साइदियो। नदी फेरि जन्मिइन्। नयाँ रूपमा, नयाँ शक्ति सहित। यो पुनर्जन्म (Rebirth) को अनुभव थियो।

अन्ततः, धेरै वर्षको यात्रापछि, नदी एउटा विशाल तटमा (Coast) पुगिन्। अगाडि अनन्त महासागर (Ocean) फैलिएको थियो। नदीले पहिलो पटक महासागर देखिन्। उनको हृदय एकैचोटि भरिएरआयो। उनले चिनिन् । **"यो... यो त मेरो घर हो! मैले जीवनभरि यही गन्त्यव्य खोजिरहेकी थिएँ!"**

तर ठ्याक्कै त्यही क्षणमा, एउटा डर पनि आयो। **"म महासागरमा मिलेँ भने, 'म' बाँच्छु त? मेरो नाम, मेरो पहिचान, मेरो कथा सबै हराउँदैन?"**

महासागरले शान्त स्वरमा भन्यो, "प्रिय नदी, तिमि कहिल्यै हराउँदैनौं। तिमि सधैँ अस्तित्वमा थियौ। तिमि अहिले पनि अस्तित्वमा छौ। तिमि सधैँ अस्तित्वमा रहने छौ। तिमि एक अंशको रूपमा छुट्टिएर जीवनको अनुभूति लिने अभिप्रायले म बाट छुट्टिएर गएकी थियौ। आफ्नो जीवनको उद्देश्य पूर्ति गरी तिमि आफ्नो स्थायी रूपमा फर्किएकी छौ। आफ्नो घरमा फर्कन न त कसैको निमन्त्रणा नै चाहिन्छ। न कुनै सङ्कोच गर्नु पर्दछ। न कुनै डर नै मान्नु पर्दछ। यो हराउनु होइन, यो घर फर्कनु हो। जब तिमि ममा मिल्दछौ, तव तिमि सानो नदी रहने छैनौ। अनन्त महासागरको रूपमा आफूलाई रूपान्तरित भएको पाउने छौ। **एउटा थोपा तिमि भित्र यो पूरे महासागर अटाऊँने छ।**"

तत् त्वम् असि

(That thou art — तिमी त्यही हौ)

— छान्दोग्य उपनिषद् ६.८.७

नदीले आँखा बन्द गरिन्। उसले आफ्नो सम्पूर्ण यात्रा सम्झिन्। हिमालयको हिउँबाट सुरु भएको यात्रा, चट्टानहरूसँगको संघर्ष, मैदानको आनन्द, सुख्खाको डर, मरुभूमिको पार, र अन्ततः यो क्षण। उसले बुझिन् कि यी सबै अनुभवहरू उसलाई यही क्षणको लागि तयार गरिरहेका थिए। प्रत्येक दुःख एउटा पाठ थियो। प्रत्येक सुख एउटा उपहार थियो। र प्रत्येक क्षण एउटा कदम थियो। घरतिर फर्कने कदम।

नदीले आफ्नो सीमा (Boundary) छोडिन्। उसको पानी महासागरको पानीसँग मिल्यो। एक क्षणमा, ऊ सानो नदी थिइन। अर्को क्षणमा, ऊ अनन्त महासागर बनिन्। उनको नाम हरायो, तर उसको

सार (Essence) सर्वत्र फैलियो। अब उनी हरेक लहरमा थिइन्, हरेक थोपामा थिइन्, हरेक गहिराइमा थिइन्। ऊ सबैमा थिइन् र सबै उनीमा थिए।

यो मोक्ष (Liberation) थियो। यो आत्म-साक्षात्कार (Self-Realization) थियो। यो **"अहं ब्रह्मास्मि"** (I am Brahman) को अनुभव थियो।

कथाको सार (The Essence of the Story)

प्रिय मित्रहरू, तपाईं त्यही समुन्द्रको एक थोपा हुनुहुन्छ। तपाईं अनन्त चेतना (Infinite Consciousness) रूपी महासागरबाट एउटा थोपाको रूपमा यो संसारमा आउनुभएको हो। तपाईंको यात्रामा चट्टानहरू (बाधाहरू) आउनेछन्, मैदानहरू (सुखका क्षणहरू) आउनेछन्, सुख्खा (कठिनाइहरू) आउनेछन्, र मरुभूमिहरू (रूपान्तरणका क्षणहरू) आउनेछन्। तर यी सबै तपाईंलाई तयार गरिरहेका छन्। तपाईंको अन्तिम गन्तव्यको लागि।

तपाईंको अन्तिम गन्तव्य पैसा होइन। पद होइन। प्रसिद्धि होइन। तपाईंको अन्तिम गन्तव्य आफूलाई चिन्नु हो। **"म त्यो अनन्त महासागर नै हुँ जसबाट म आएको हुँ।"** जब तपाईंले यो चिन्नुहुन्छ, तब तपाईंको जीवनको सबै डर, सबै दुःख, सबै भ्रम हराएर जान्छ। तपाईं नदीबाट महासागर बन्नुहुन्छ। तपाईं थोपाबाट अनन्त बन्नुहुन्छ।

तर यो यात्रामा सम्झनुहोस् तपाईंको कर्म नै तपाईंको नाउ (Boat) हो। शुद्ध कर्मले तपाईंलाई छिटो र सजिलै गन्तव्यमा पुर्‍याउँछ। अशुद्ध कर्मले तपाईंलाई भुमरी (Whirlpool) र भड्खालोमा फसाउँछ। तपाईंको नियत (Intention) नै तपाईंको हावा (Wind) हो । शुद्ध नियतले तपाईंको पाल (Sail) भर्छ र तपाईंलाई अगाडि बढाउँछ।

त्यसैले, जाग्रुहोस्! आफ्नो भित्रको ईश्वरलाई चिन्नुहोस्। तपाईं ब्रह्माण्डको एउटा सानो टुक्रा होइन, तपाईं आफैंमा सम्पूर्ण ब्रह्माण्ड हुनुहुन्छ। तपाईंको शरीर मन्दिर हो, तपाईंको कर्म पूजा हो, र तपाईंको जीवन एउटा पवित्र यात्रा हो। महासागर रुपी आफ्नो स्थायी निवास तिर फर्कने यात्रा।

तत् त्वम् असि

(That thou art — तिमी त्यही हौ)

— छान्दोग्य उपनिषद्

तिमी त्यो महासागर नै हौ जसलाई तिमी खोजिरहेका छौ। तिमी त्यो ईश्वर नै हौ जसलाई तिमी पुज्दैछौ। तिमी त्यो सत्य नै हौ जसलाई तिमी बुझ्न खोज्दैछौ।

सत्यम् शिवम् सुन्दरम्।

॥ ॐ पूर्णमदः पूर्णमिदं पूर्णात् पूर्णमुदच्यते।
पूर्णस्य पूर्णमादाय पूर्णमेवावशिष्यते ॥

*(That is whole. This is whole. From the whole, the whole arises.
Taking the whole from the whole, the whole alone remains.)*
— ईशावास्य उपनिषद्

वास्तविकताको दृष्टिकोण
(Vision of Reality)

प्रस्तावना: गणितले गन्छ, जीवनले बाँच्छ

१ र १ जोड्दा २ हुन्छ भन्ने कुरा कागजको पानामा मात्र सत्य छ। तर जब दुई हात मिल्छन्, ताली बन्छ। जब दुई मन मिल्छन्, प्रेम जन्मन्छ। जब एउटा विचार अर्कोसँग जोडिन्छ, नयाँ मार्ग खुल्छ। जीवन अमूर्त संख्या होइन, यो मूर्त अनुभव हो। यहाँ केवल जोडिने होइन, रूपान्तरण हुने हो। यहाँ संख्याले मात्रा नाप्छ, तर जीवनले गुण बुझ्छ।

तपाईंले यो लेख पढ्न थाल्नुभएको छ भने तपाईंले केवल शब्द होइन, एउटा यात्रा थाल्नुभएको छ। यो यात्रा बाहिरको संसारतिर होइन, भित्रको शान्तितर्फ हो। यहाँ १+१ को नियम लागू हुँदैन, यहाँ १+१=सिर्जना हुन्छ। जब तपाईं अर्कोसँग एक हुनुहुन्छ, तपाईं आफैँसँग पनि एक हुनुहुन्छ। यही नै वास्तविकताको पहिलो र अन्तिम सत्य हो।

अध्याय १: चेतन र अवचेतनको संवाद

हाम्रो भित्र दुई संसार बसिर्छन्। एउटा हो जागृत चेतना। जुन तर्क गर्छ, हेर्छ, छान्छ, र निर्णय गर्छ। अर्को हो गहिराईको चेतना। जुन तर्क गर्दैन, तर सधैं सुन्छ, सधैं स्वीकार्छ, र सधैं कार्य गर्छ।

यो गहिराई उर्बर माटो जस्तै हो। तपाईंले जे भन्नुहुन्छ, त्यही यो माटोमा उम्रन्छ। डर रोप्नुभयो भने डरको बोट फल्छ। प्रेम रोप्नुभयो भने प्रेमको फूल फुल्छ। जीवनले कहिल्यै प्रश्न सोध्दैन, केवल उत्तर फर्काउँछ। तपाईंको भित्रको आवाज नै तपाईं बाहिरको संसार बुन्ने मनको कारखाना हो। जब तपाईं जाग्नुहुन्छ, चेतन मनले बाटो देखाउँछ। जब तपाईं सुत्नु हुन्छ, अवचेतन त्यही बाटोमा हिँड्छ। दुवै मिलेर नै तपाईंको जीवनको वास्तविकता रच्ने गर्दछन्।

अध्याय २: एकरूपताको गणित

संसारमा केही पनि सग्लो रुपमा जोडिँदैन। दुई व्यक्तिले हात मिलाउँदा संख्या बढ्दैन, बरु शक्ति गुणा हुन्छ। आगो र काठ मिल्दा ताप बन्छ। पानी र माटो मिल्दा माटो बन्छ। विचार र विचार मिल्दा नयाँ मार्ग खुल्छ। यहाँ १+१=२ हुँदैन, १+१=सिर्जना हुन्छ।

जब तपाईं अर्को सँग एक हुनुहुन्छ, तपाईं आफैँ सँग पनि एक हुनुहुन्छ। यही नै वास्तविकताको पहिलो नियम हो: सम्बन्ध नै सत्य हो। कुनै पनि चीज एक्लै पूर्ण हुँदैन। बीउलाई माटो, पानी, र घाम चाहिन्छ। शरीरलाई श्वास, मनलाई शान्ति, र आत्मालाई प्रेम चाहिन्छ। जब तपाईं यी सबैलाई एक ढाँचामा हेर्नुहुन्छ, जीवन आफैं सजिलो हुन्छ।

अध्याय ३: विश्वासको अदृश्य हात

जे कुरामा तपाईंको हृदयले गहिरो विश्वास गर्छ, त्यही तपाईंको वास्तविकता बन्छ। विश्वास केवल विचार होइन, यो श्वास हो। यो रगतमा बग्ने ऊर्जा हो। जब तपाईं भित्रबाट जान्नुहुन्छ कि "म सक्षम छु", "म स्वस्थ छु", "म प्रेमको पात्र हुँ", त्यो ऊर्जा बाहिर पनि त्यस्तै ढाँचा बुन्छ।

डरले अन्धकार सिर्जना गर्छ, विश्वासले बाटो देखाउँछ। तपाईंको भित्रको आवाज नै तपाईंको भाग्य लेख्ने कलम हो। जब तपाईं आफ्नै सत्यलाई स्वीकार गर्नुहुन्छ, बाहिरको संसारले त्यसलाई प्रतिबिम्बित गर्छ। विश्वास भनेको अन्धो आशा होइन, यो भित्रको ज्योति हो जसले अन्धकारलाई आफैं पन्छाउँछ।

अध्याय ४: मनको बागवानी

मन एउटा बगैंचा हो। हरेक बिहान तपाईंले नयाँ बीउ रोप्नुहुन्छ। केही झट्टै उम्रन्छन्, केही ढिलो, केही कहिल्यै उम्रँदैनन्। तर माटो सधैं तयार हुन्छ। नकारात्मक शब्दहरू फाल्नुहोस्, सकारात्मक वचनहरू सिंचाइ गर्नुहोस्।

"म ठिक छु", "म शान्त छु", "म प्रवाहमा छु" । यी केवल शब्द होइनन्, यी मन्त्र हुन्। जब तपाईंले आफ्नो भित्रको बगैंचालाई हेर्नुहुन्छ, बाहिरको संसार आफैं फुल्छ। क्षमा गर्नु भनेको घाउमा औषधि लगाउनु हो। माफ गर्नु भनेको आफूलाई मुक्त गर्नु हो। जब तपाईं अरूलाई मित्रको दृष्टिले हेर्नुहुन्छ, तपाईंको आफ्नै भित्रको युद्ध टुङ्गिन्छ।

अध्याय ५: निद्रा र चेतनाको पुल

सुतु भनेको बन्द हुनु होइन, यो अर्को चेतनाको ढोका खोल्नु हो। निद्रामा शरीर विश्राम गर्छ, तर भित्रको चेतना सधैं जागिरहन्छ। त्यो नै हो जहाँ सपना बन्छन्, अन्तर्ज्ञान बोल्छ, र भविष्यका उत्तरहरू टुङ्ग्याइन्छ।

सुत्नुअघि दिइएको एउटा सानो प्रार्थना, एउटा सकारात्मक संकल्प, रातभरि काम गर्छ। बिहान उठ्दा तपाईंले पाउनुहुने स्पष्टता त्यही गहिराईको उपहार हो। जीवनले तपाईंलाई सधैं सुन्ने गर्दछ। चाहे तपाईं जाग्नुहोस् वा सुतौं। निद्रा भनेको विश्राम होइन, यो भित्रको सफाइ हो। जहाँ शब्दहरू टुङ्गिन्छन्, त्यहाँ नै सत्य बोल्छ।

अध्याय ६: समृद्धिको भित्री धारा

धन भनेको कागजको टुक्रा होइन, यो ऊर्जाको प्रवाह हो। जब तपाईं भित्रबाट समृद्ध हुनुहुन्छ, बाहिरको संसारले त्यसलाई प्रतिबिम्बित गर्छ। ईर्ष्याले प्रवाह रोक्छ, कृतज्ञताले बाटो खोल्छ।

जब तपाईंले अरूको सफलतामा खुसी मनाउनुहुन्छ, तपाईंको आफ्नै ढोका खुल्छ। समृद्धि केवल जम्मा गर्नु होइन, यो साझा गर्नु हो। जसरी नदीले पानी बाँडेरै आफु नदी कहलिन्छ, त्यसैगरी जीवन योगदान दिएर मात्र पूर्ण हुन्छ। जब तपाईंले कृतज्ञता दिएर तपाईको मन भित्र खाली ठाउँ बनाउन सक्नुहुन्छ तव मात्र बाहिरको संसारले त्यसलाई आनन्दको अनुभूतिले भरिदिन्छ।

अध्याय ७: एकताको धर्म

हामी सबै एउटै आकाशका तारा हौं, तर फरक-फरक रूपमा चम्किन्छौं। जब तपाईं अर्कोलाई शत्रु ठान्नुहुन्छ, तपाईं आफैँसँग लड्नुहुन्छ। जब तपाईं मित्रको दृष्टिले हेर्नुहुन्छ, सबै दिशा शान्त हुन्छन्।

क्षमा, सेवा, प्रेम जस्ता भावहरु कमजोरी होइनन्, यी नै सबैभन्दा ठूलो शक्ति हुन्। जुन हृदयले अर्कोको पीडालाई आफ्नो मान्छ, त्यही हृदयको स्पन्दन ब्रह्माण्डले सुन्छ। एकता भनेको सबैलाई एउटै बनाउनु होइन, सबैलाई आफ्नै रूपमा स्वीकार गर्नु हो। जब तपाईं भिन्नतालाई आलिंगन गर्नुहुन्छ, तब तपाईं पूर्णतालाई छुनु हुन्छ।

अध्याय ८: शाश्वत युवा आत्मा

शरीर बदलिन्छ, कपाल सेतो हुन्छ, छाला खुम्चिन्छ। तर भित्रको चेतना कहिल्यै बुढो हुँदैन। यो न जन्मन्छ, न मर्छ। यो सधैं "अहिले" मा बस्छ। उमेरले अनुभव दिन्छ, तर चेतनाले उपस्थिति दिन्छ।

जब तपाईं वर्तमानमा पूर्ण रूपमा हुनुहुन्छ, तपाईं समयभन्दा माथि उठ्नुहुन्छ। युवा रहनु भनेको शरीरको अवस्था होइन, यो मनको नम्रता, हृदयको करुणा, र आत्माको उत्सुकता हो। तपाईं सधैं त्यही हुनुहुन्छ जसलाई समयले छुन सक्दैन। शरीर धर्तीको हो, तर चेतना आकाशको। दुवै मिल्दा नै जीवनको गीत बन्छ। जीवन पूर्ण बन्दछ।

उपसंहार: नदीको किनारमा एउटा संवाद

एउटा यात्री नदीको किनारमा बसेको एउटा वृद्धसँग भेट्यो। उसले सोध्यो, "गुरु, जीवनमा १ र १ जोड्दा किन अंक गणितमा जस्तो २ हुँदैन?" वृद्धले चुपचाप एउटा ढुङ्गा पानीमा फ्याँके। लहरहरू फैलिए, एकअर्कासँग ठोक्किए, नयाँ आकार बन्यो। "हेर," वृद्धले भने, "यहाँ केही जोडिँदैन, सबै नाच्छ।"

यात्रीले फेरि सोध्यो, "डरलाई कसरी हटाउने?" वृद्धले एउटा दियो बाले। अन्धकार हटेन, तर प्रकाश आयो।
"डरलाई मेटाउनु पर्दैन," उनले भने, "प्रकाशलाई भित्र्याउनुपर्छ। जहाँ प्रकाश छ, त्यहाँ डरको ठाउँ हुँदैन।"

यात्रीले अर्को प्रश्न गर्यो, "धन कहाँ भेटिन्छ?" वृद्धले हात खोले, खाली थियो। "जब तिमी बाँड्छौ, तब तिमी पाउँछौ। जसरी नदीले पानी दिएरै नदी रहन्छ, त्यसैगरी जीवनले दिएरै पूर्ण हुन्छ।"

अन्त्यमा यात्रीले भने, "गुरु, सत्य के हो?" वृद्धले केही भनेनन्। उनले नदीको पानीमा हात डुबाए, मुहार हेरे, र मुस्कुराए। "सत्य उत्तरमा होइन, प्रश्नको शान्तिमा हुन्छ। जब तिमी खोज्नु छोड्छौ, तब तिमी पाउँछौ।"

तपाई पनि सुन्नुहोस्, जीवन गणित होइन, यो संगीत हो। तपाईंले संगीतको नोटहरू गन्नु भयो भने केवल ध्वनि सुनिन्छ, तर जब तपाईंले ताल महसुस गर्नुहुन्छ, त्यो प्रार्थना बन्छ। तपाईंको भित्र एउटा गहिराई छ जहाँ सबै प्रश्नहरू आफैं टुङ्गिन्छन्। त्यहाँ १ र १ जोडिँदैन, तिनीहरू एक हुन्छन्। त्यहाँ डर र विश्वास लड्दैनन्, तिनीहरू एउटै नदीका दुई किनारा हुन्। त्यहाँ तपाईं खोज्नुहुँदैन, तपाईं हुनुहुन्छ।

केवल याद गर्नुहोस्: *वास्तविकता बाहिर छैन, यो तपाईंभित्रको शान्त चेतनामा बस्छ। जब तपाईं त्यो शान्तिलाई छुनु हुन्छ, तब जीवनले आफैं उत्तर दिन्छ। र त्यसपछि... तपाईंले केवल श्वास फेर्नुपर्छ। बाँकी सबै आफैं हुन्छ। ॐ शान्तिः शान्तिः शान्तिः ।*

शुभ सङ्कल्पयुक्त मन

*यजुर्वेदको शिवसङ्कल्प सूक्तको पहिलो मन्त्रले मनको दुई अवस्थाहरू जागृत (*Waking/Conscious*) र सुप्त (*Sleeping/Subconscious*) को स्पष्ट वर्णन गर्दछ। हाम्रो अवचेतन मन सुतेको बेलामा पनि सक्रिय रहन्छ र हाम्रो शरीरका सबै कार्यहरू (श्वास-प्रश्वास, रक्तसञ्चार, पाचन) नियन्त्रण गर्छ। "तन्मे मनः शिवसंकल्पमस्तु" मन्त्रले मनलाई सधैं शुभ सङ्कल्प अर्थात् सकारात्मक विचारहरू (*Positive thoughts*) ले भर्नुपर्छ भन्दछ।*

वैदिक ऋचा (Vedic Richa):

यज्जाग्रतो दूरमुदैति दैवं तदु सुप्तस्य तथैवैति ।
दूरंगमं ज्योतिषां ज्योतिरेकं तन्मे मनः शिवसंकल्पमस्तु ॥ — यजुर्वेद ३४.१ (शिवसङ्कल्प सूक्त)

नेपाली अर्थ (Nepali Meaning): जुन मन जागृत अवस्थामा (चेतन रूपमा) टाढा-दूरसम्म पुग्छ, र सुतेको अवस्थामा (अवचेतन रूपमा) पनि त्यसैगरी कार्य गरिरहन्छ, जुन सबै ज्योतिहरू (इन्द्रियहरू) को पनि एउटै ज्योति हो र धेरै टाढासम्म जान सक्छ त्यो मेरो मन शुभ सङ्कल्पयुक्त (Positive Intentions) होस्।

व्याख्या (Explanation):

हाम्रो मन एउटै भए पनि यसका दुई फरक कार्यक्षेत्रहरू छन्: चेतन मन (Conscious Mind) र अवचेतन मन (Subconscious Mind)। चेतन मन तर्कशील (Rational) हुन्छ र पाँच इन्द्रियहरूबाट सूचना ग्रहण गरी निर्णयहरू गर्छ। अवचेतन मन भने तर्कहीन (Irrational) हुन्छ र चेतन मनले दिएका निर्देशनहरूलाई बिना कुनै प्रश्न स्वीकार गर्छ। अवचेतन मन एउटा *उर्बर* माटो (Fertile soil) जस्तै हो, जहाँ चेतन मनले विचार रूपी बीउ रोप्छ। जुन बीउ बारम्बार रोपिन्छ, त्यही *बारम्बार* फल्छ।

वैदिक ऋचा (Vedic Richa):

श्रद्धयाग्निः समिध्यते श्रद्धया हूयते हविः ।
श्रद्धां भगस्य मूर्धनि वचसा वेदयामसि ॥ — ऋग्वेद १०.१५१.१ (श्रद्धा सूक्त)

नेपाली अर्थ (Nepali Meaning): श्रद्धा (विश्वास/Faith) द्वारा नै अग्नि प्रज्वलित हुन्छ, श्रद्धाद्वारा नै हवि (आहुति) अर्पण गरिन्छ। हामी आफ्नो वचनद्वारा श्रद्धालाई सम्पूर्ण ऐश्वर्य (सौभाग्य) को शिखरमा स्थापित गर्दछौं।

व्याख्या (Explanation): यस ऋचाले स्पष्ट पार्छ कि कुनै पनि कार्यको सफलताको पछाडि "श्रद्धा" अर्थात् अटल विश्वास (Absolute Belief) को हात हुन्छ। जब हामी आफ्नो अवचेतन मनमा कुनै कुरा दृढ विश्वासका साथ स्थापित गर्छौं, तब त्यो वास्तविकतामा परिणत हुन्छ। ऋग्वेदले विश्वास (श्रद्धा) लाई नै सबैभन्दा ठूलो शक्ति मानेको छ / यसले अग्नि बाल्छ, यज्ञ सम्पन्न गराउँछ, र सौभाग्यको शिखरमा पुऱ्याउँछ।

तपाईंको मनको नियम नै विश्वासको नियम (Law of Belief) हो। तपाईं जे कुरामा गहिरो विश्वास गर्नुहुन्छ, तपाईंको अवचेतन मनले त्यसलाई सत्य मानेर भौतिक वास्तविकतामा (Physical Reality) परिणत गरिदिन्छ। अवचेतन मनले राम्रो र नराम्रो छुट्याउँदैन । जे दिइन्छ, त्यही स्वीकार गर्छ। सकारात्मक विश्वासले सफलता र स्वास्थ्य ल्याउँछ भने नकारात्मक विश्वासले असफलता र रोग निम्त्याउँछ।

वैदिक ऋचा (Vedic Richa):

यत्प्रज्ञानमुत चेतो धृतिश्च यज्ज्योतिरन्तरमृतं प्रजासु ।
यस्मान्न ऋते किंचन कर्म क्रियते तन्मे मनः शिवसंकल्पमस्तु ॥ — यजुर्वेद ३४.३ (शिवसङ्कल्प सूक्त)

नेपाली अर्थ (Nepali Meaning): जुन प्रज्ञान (ज्ञान), चेतना (Consciousness), र धृति (धैर्य) हो, जुन प्राणीहरूभित्र अमृतस्वरूप ज्योति (अमर प्रकाश) को रूपमा विद्यमान छ, जसबिना कुनै पनि कर्म सम्भव हुँदैन—त्यो मेरो मन शुभ सङ्कल्पयुक्त होस्।

व्याख्या (Explanation): यो मन्त्रले मनलाई "अमृतं प्रजासु" अर्थात् प्राणीहरूभित्रको अमर तत्व भनेको छ। अवचेतन मन "अनन्त बुद्धिमत्ता" (Infinite Intelligence) *हो।* जसले हाम्रो शरीरका सबै कार्यहरू सञ्चालन गर्छ। मन्त्रले भन्छ "यस्मान्न ऋते किंचन कर्म क्रियते" यो मनबिना कुनै कर्म सम्भव छैन। अवचेतन मन नै हाम्रो शरीर र जीवनको सम्पूर्ण सञ्चालक हो, र यसको शक्ति चमत्कारिक छ।

अवचेतन मनले हाम्रो शरीरका सबै अंगहरू र कोषहरू (Cells) बनाएको *छ।* यसले हृदयको धड्कन, रक्तसञ्चार, पाचन, र कोष-पुनर्निर्माण (Cell regeneration) जस्ता कार्यहरू बिना हाम्रो सचेत प्रयास सञ्चालन गर्छ। यही शक्तिले रोग निको पार्न सक्छ यदि हामीले सही विचार (Right thought) अवचेतन मनमा पठाउन सक्यौं भने।

वैदिक ऋचा (Vedic Richa):

तच्चक्षुर्देवहितं पुरस्ताच्छुक्रमुच्चरत् ।
पश्येम शरदः शतं जीवेम शरदः शतं
शृणुयाम शरदः शतं प्रब्रवाम शरदः शतम्
अदीनाः स्याम शरदः शतं भूयश्च शरदः शतात् ॥ — यजुर्वेद ३६.२४

नेपाली अर्थ (Nepali Meaning): देवताहरूद्वारा स्थापित त्यो दिव्य चक्षु (सूर्य/परमात्माको ज्योति) पूर्व दिशामा उदाएको छ। हामी सय वर्षसम्म स्वस्थ भई देख्न सकौं, सय वर्षसम्म बाँच्न सकौं, सय वर्षसम्म सुन्न सकौं, सय वर्षसम्म राम्रो बोल्न सकौं, सय वर्षसम्म कोहीसँग दीन (परनिर्भर) नभई बाँच्न सकौं, र सय वर्षभन्दा बढी पनि यसैगरी बाँच्न सकौं।

व्याख्या (Explanation): यो मन्त्र स्वयंमा एउटा शक्तिशाली सकारात्मक "वैज्ञानिक प्रार्थना" (Scientific Prayer) को तरिका हो। आफूलाई पूर्ण स्वस्थ र ऊर्जावान् भएको कल्पना गर्नु र त्यसलाई बारम्बार दोहोर्‍याउनु *अवचेतन मनमा रोपिने सबैभन्दा शक्तिशाली स्वास्थको बीउ हो।* । यो वैदिक मन्त्रले शतवर्षसम्म स्वस्थ, स्वतन्त्र र सक्षम रहने सङ्कल्प गर्दछ। *यसलाई* अवचेतन मनमा सबैभन्दा शक्तिशाली *स्वास्थको* बीउ *रोपिने मार्ग भनी व्याख्या गर्दछ।*

हाम्रो अवचेतन मनले शरीरलाई निको पार्ने शक्ति (Healing Power) राख्छ। यदि हामीले आफ्नो अवचेतन मनलाई पूर्ण स्वास्थ्यको विचार (Idea of perfect health) दियौं भने, यसले शरीरका रोगहरूलाई निको पार्न सक्छ। डर, चिन्ता र नकारात्मक विचारले रोग निम्त्याउँछन् भने शान्ति, विश्वास र

सकारात्मक विचारले स्वास्थ्य प्रदान गर्छन्। *चाहे वैज्ञानिक होस् वा आध्यात्मिक* सबै प्रकारको उपचार अवचेतन मनको विश्वासमा आधारित छ।

वैदिक ऋचा (Vedic Richa):

सं गच्छध्वं सं वदध्वं सं वो मनांसि जानताम् ।
देवा भागं यथा पूर्वे संजानाना उपासते ॥ — ऋग्वेद १०.१९१.२ (संज्ञान सूक्त)

नेपाली अर्थ (Nepali Meaning): तिमीहरू सँगै हिँड, सँगै बोल (विचार आदान-प्रदान गर), र तिमीहरूका मनहरूले समान रूपमा जानून् (एकै विचार/लक्ष्यमा केन्द्रित होऊन्)। जसरी प्राचीन कालमा देवताहरूले एकमत भएर आफ्नो-आफ्नो भाग ग्रहण गर्दथे, त्यसैगरी तिमीहरू पनि एकमत होऊ।

व्याख्या (Explanation): यस मन्त्रको मुख्य सन्देश हो "सं वो मनांसि जानताम्" /तिमीहरूका मनहरू एकै कुरा जानून्। जब हाम्रो चेतन र अवचेतन मन एकै लक्ष्यमा केन्द्रित हुन्छन्, तब हामीले चाहेको कुरा प्राप्त गर्न सक्छौं। *ऋग्वेदले निर्देसन गरेको यो* "भिजुअलाइजेसन" (Visualization) प्रविधिले मनलाई एउटै स्पष्ट चित्रमा एकाग्र गर्न सिकाउँछ। जब मनका सबै शक्तिहरू एकै दिशामा केन्द्रित हुन्छन् (जसरी देवताहरूले एकमत भएर काम गर्दथे), तब असम्भव पनि सम्भव हुन्छ।

तपाईंले आफ्नो मनको पर्दामा (Mental Movie) जे कुरा स्पष्ट रूपमा देख्नुहुन्छ र महसुस गर्नुहुन्छ, अवचेतन मनले त्यसलाई साकार पार्न सम्पूर्ण शक्तिहरूलाई परिचालन गर्छ। कुनै पनि कुरा भौतिक रूपमा प्राप्त हुनुभन्दा पहिले त्यो मानसिक रूपमा (Mental creation) सिर्जना हुनुपर्छ। *यो यस्तो* "मेन्टल मुभी" (Mental Movie) प्रविधि *हो जसमा तपाइले आफ्नो चाहनाको पूर्ति गर्न* आफ्नो लक्ष्य प्राप्त भइसकेको जीवन्त कल्पना गर्नुपर्छ।

वैदिक ऋचा (Vedic Richa):

येन कर्माण्यपसो मनीषिणो यज्ञे कृण्वन्ति विदथेषु धीराः ।
यदपूर्वं यक्षमन्तः प्रजानां तन्मे मनः शिवसंकल्पमस्तु ॥ — यजुर्वेद ३४.२ (शिवसङ्कल्प सूक्त)

नेपाली अर्थ (Nepali Meaning): जुन मनद्वारा बुद्धिमान् र धैर्यवान् व्यक्तिहरूले यज्ञ (कर्म) र विद्या सभाहरूमा उत्कृष्ट कार्यहरू सम्पन्न गर्छन्, जुन प्राणीहरूभित्रको अपूर्व (अद्वितीय) तत्व हो/त्यो मेरो मन शुभ सङ्कल्पयुक्त होस्।

व्याख्या (Explanation): यो मन्त्रले भन्छ कि मनीषी (बुद्धिमान्) र धीर (धैर्यवान्) व्यक्तिहरूले मनको शक्तिद्वारा नै महान् कार्यहरू सम्पन्न गर्छन्। "शिवसंकल्पमस्तु" भन्ने पुष्टि (Affirmation) बारम्बार दोहोर्‍याइन्छ/यो स्वयंमा एउटा वैदिक Affirmation हो। जब हामी बारम्बार "मेरो मन शुभ सङ्कल्पयुक्त

होस्" भन्छौं, तब हाम्रो अवचेतन मनले त्यसलाई स्वीकार गर्छ र हाम्रो जीवनमा शुभ परिणामहरू ल्याउँछ।

हामीले आफ्नो अवचेतन मनलाई "प्रोग्राम" (Program) गर्ने मुख्य तरिका भनेको सकारात्मक पुष्टि (Positive Affirmation) हो/ अर्थात् आफूले चाहेको कुरा पहिल्यै भइसकेको जस्तो भनाइ (Statement) बारम्बार दोहोऱ्याउनु। "म सफल छु," "म स्वस्थ छु," "म समृद्ध छु"/ यी भनाइहरू भावनाका साथ दोहोऱ्याउँदा अवचेतन मनले तिनलाई सत्य मान्छ र वास्तविकतामा परिणत गर्छ।

वैदिक ऋचा (Vedic Richa):

येनेदं भूतं भुवनं भविष्यत् परिगृहीतममृतेन सर्वम् ।
येन यज्ञस्तायते सप्तहोता तन्मे मनः शिवसंकल्पमस्तु ॥ — यजुर्वेद ३४.४ (शिवसङ्कल्प सूक्त)

नेपाली अर्थ (Nepali Meaning): जुन मनले भूत (Past), वर्तमान (Present), र भविष्य (Future) सबैलाई अमृतत्वद्वारा समेटेको छ, जसद्वारा सात होताहरू (सात प्रकारका यज्ञ/कर्म) सम्पन्न हुन्छन्/ त्यो मेरो मन शुभ सङ्कल्पयुक्त होस्।

व्याख्या (Explanation): यो मन्त्रले भन्छ कि मनले भूत, वर्तमान र भविष्य तीनै कालहरूलाई समेट्छ। अवचेतन मनमा सबै स्मृतिहरू (Memories) भण्डारित हुन्छन् र यसले भविष्यका समाधानहरू पनि खोज्न सक्छ/ विशेषगरी निद्राको समयमा। "अमृतेन सर्वम्" भन्ने शब्दले अवचेतन मनको शाश्वत (Eternal) प्रकृतिलाई जनाउँछ/ यो कहिल्यै सुत्दैन, कहिल्यै मर्दैन। त्यसैले सुत्नुअघि दिइने सकारात्मक निर्देशन रातभर काम गर्छ।

निद्रा (Sleep) त्यो समय हो जब अवचेतन मन सबैभन्दा बढी सक्रिय हुन्छ। सुत्नुभन्दा ठीक अघि तपाईंले आफ्नो अवचेतन मनलाई जे निर्देशन दिनुहुन्छ, त्यसमाथि रातभर काम हुन्छ। धेरै वैज्ञानिकहरू र आविष्कारकहरूले आफ्ना महत्वपूर्ण खोजहरू निद्रामा वा सपनामा पाएका छन्। त्यसैले, सुत्नुअघि सकारात्मक विचार र प्रार्थना गर्नु अत्यन्त प्रभावकारी हुन्छ।

वैदिक ऋचा (Vedic Richa):

ॐ भूर्भुवः स्वः । तत्सवितुर्वरेण्यं भर्गो देवस्य धीमहि ।
धियो यो नः प्रचोदयात् ॥ — ऋग्वेद ३.६२.१० (गायत्री मन्त्र)

नेपाली अर्थ (Nepali Meaning): त्यो प्राणस्वरूप (भूः), दुःखनाशक (भुवः), सुखस्वरूप (स्वः), श्रेष्ठ, तेजस्वी, पापनाशक, देवस्वरूप परमात्मालाई हामी अन्तरात्मामा धारण गरौं। उहाँले हाम्रो बुद्धि (धियः) लाई सन्मार्गमा प्रेरित गरून्।

व्याख्या (Explanation): गायत्री मन्त्रले हाम्रो बुद्धि र मनलाई (धियो यो नः प्रचोदयात्) उच्चतम ऊर्जा र प्रकाशतर्फ निर्देशित गर्न प्रार्थना गर्दछ। जब हाम्रो मन सही दिशामा प्रेरित हुन्छ, तब हामीले जीवनमा सही निर्णयहरू लिन्छौं र स्वाभाविक रूपमा समृद्धि (Abundance) प्राप्त गर्छौं। साँचो समृद्धि भनेको

बाहिरी वस्तु मात्र होइन, भित्री मनको अवस्था (State of mind) हो। भित्री प्रकाश (भर्गो देवस्य) जाग्रत भएपछि बाहिरी समृद्धि स्वतः आउँछ।

गरिबी एउटा मानसिक रोग (Mental disease) हो। तपाईंको अवचेतन मनमा धन र समृद्धिको विचार (Prosperity consciousness) स्थापित गरेर तपाईंले प्रशस्त धन आकर्षित गर्न सक्नुहुन्छ। धनलाई घृणा गर्नु वा पैसालाई "खराब" मान्नु भनेको धनलाई आफूबाट टाढा धकेल्नु हो। अर्कोको सम्पत्तिप्रति ईर्ष्या गर्नु भनेको आफ्नो सम्पत्ति गुमाउनु हो। धनको भावना (Feeling of wealth) ले नै धन ल्याउँछ।

वैदिक ऋचा (Vedic Richa):

उद्धरेदात्मनात्मानं नात्मानमवसादयेत् ।
आत्मैव ह्यात्मनो बन्धुरात्मैव रिपुरात्मनः ॥ — भगवद्गीता ६.५ (वैदिक परम्परा)

नेपाली अर्थ (Nepali Meaning): मनुष्यले आफ्नो आत्माद्वारा (मनद्वारा) आफूलाई उद्धार (उन्नति) गर्नुपर्छ, आफूलाई अधोगतिमा पार्नु हुँदैन। किनभने आत्मा (मन) नै आफ्नो मित्र हो र आत्मा (मन) नै आफ्नो शत्रु हो।

व्याख्या (Explanation): यो श्लोकले भन्छ कि मन नै हाम्रो सबैभन्दा ठूलो मित्र वा शत्रु हो। जब हामी आफ्नो मनलाई सही दिशामा लगाउँछौं (आफूलाई मन पर्ने काम गर्छौं, विशेषज्ञता हासिल गर्छौं), तब मन हाम्रो मित्र बन्छ र सफलता दिन्छ। तर जब हामी आफ्नो मनलाई नकारात्मकता, आलस्य र भयमा डुबाउँछौं, तब त्यही मन हाम्रो शत्रु बन्छ। सफलताको कुञ्जी भनेको आफ्नो मनलाई आफ्नो मित्र बनाउनु हो।

सफलताका तीन चरण छन्: (१) आफूलाई मन पर्ने काम पत्ता लगाउनु र त्यही गर्नु, (२) आफ्नो क्षेत्रमा विशेषज्ञता (Specialization) हासिल गर्नु, र (३) आफ्नो सफलताले मानवतालाई लाभ पुऱ्याउनु। साँचो सफलता भनेको शान्तिपूर्ण, आनन्दमय जीवन बिताउनु, आफूलाई मन पर्ने काम गर्नु, र आफूलाई पूर्ण रूपमा अभिव्यक्त गर्नु हो।

वैदिक ऋचा (Vedic Richa):

मित्रस्य मा चक्षुषा सर्वाणि भूतानि समीक्षन्ताम् ।
मित्रस्याहं चक्षुषा सर्वाणि भूतानि समीक्षे ।
मित्रस्य चक्षुषा समीक्षामहे ॥ — यजुर्वेद ३६.१८

नेपाली अर्थ (Nepali Meaning): सम्पूर्ण प्राणीहरूले मलाई मित्रको दृष्टिले हेरून्। म पनि सम्पूर्ण प्राणीहरूलाई मित्रको दृष्टिले हेरूँ। हामी सबैले एक-अर्कालाई मित्रको दृष्टिले हेरौं।

व्याख्या (Explanation): यो मन्त्रले विश्वबन्धुत्व र क्षमाभाव (Universal brotherhood and forgiveness) को उत्कृष्ट सन्देश दिन्छ। जब हामी सबैलाई मित्रको रूपमा हेर्छौं, तब हाम्रो मनमा कसैप्रति पनि क्रोध, घृणा वा गुनासो रहँदैन। जब हामी अरूलाई क्षमा गर्छौं (मित्रको दृष्टिले हेर्छौं), तब

हामी आफ्नो अवचेतन मनलाई नकारात्मकताबाट मुक्त गर्छौं र जीवनमा शान्ति, खुसी र सफलताको मार्ग खोल्छौं। क्षमा नगर्नु भनेको विष पिएर अर्कोलाई मार्ने आशा गर्नु हो।

अरूलाई र आफूलाई क्षमा गर्न नसक्नु (Lack of forgiveness) ले अवचेतन मनमा नकारात्मक ऊर्जाको गाँठो (Mental blocks) बनाउँछ, जसले सफलता र खुसीलाई रोक्छ। जब तपाईं अरूलाई हृदयदेखि क्षमा गर्नुहुन्छ, तपाईंले आफ्नो मनलाई स्वतन्त्र बनाउनुहुन्छ। क्षमाको अर्थ अरूलाई सही ठहराउनु होइन / आफूलाई मुक्त गर्नु हो।

वैदिक ऋचा (Vedic Richa):

अभयं मित्रादभयममित्रादभयं ज्ञातादभयं परोक्षात् ।
अभयं नक्तमभयं दिवा नः सर्वा आशा मम मित्रं भवन्तु ॥ — अथर्ववेद १९.१५.५

नेपाली अर्थ (Nepali Meaning): मित्रबाट अभय (निर्भयता) होस्, शत्रुबाट अभय होस्, चिनेकाबाट अभय होस्, नचिनेकाबाट अभय होस्। रातमा अभय होस्, दिनमा अभय होस्। सबै दिशाहरू मेरा मित्र होऊन्।

व्याख्या (Explanation): यो अथर्ववेदको मन्त्र एउटा शक्तिशाली "भय-निवारण पुष्टि" (Fear-removal Affirmation) हो। भयलाई जित्न हामीले "अभय" (Fearlessness) को विचार अवचेतन मनमा स्थापित गर्नुपर्छ। यो मन्त्रले सबै दिशा, सबै समय, सबै परिस्थितिमा निर्भयताको सङ्कल्प गर्दछ। जब हामी यो मन्त्र जस्तो सकारात्मक पुष्टि बारम्बार दोहोऱ्याउँछौं, हाम्रो अवचेतन मनले भयलाई हटाउँछ र हामी निर्भय बन्छौं।

भय (Fear) नै असफलता, रोग, र खराब मानवीय सम्बन्धहरूको मूल कारण हो। भय भनेको अवचेतन मनमा रोपिएको नकारात्मक विचार हो। भयलाई जित्ने उपाय भनेको त्यही डरलाग्दो परिस्थितिमा आफूलाई सफल भएको कल्पना गर्नु हो। जब तपाईं भयलाई सामना गर्नुहुन्छ र सकारात्मक कल्पना गर्नुहुन्छ, भय बिस्तारै हराउँछ।

वैदिक ऋचा (Vedic Richa):

असतो मा सद्गमय ।
तमसो मा ज्योतिर्गमय ।
मृत्योर्मा अमृतं गमय ॥ — बृहदारण्यक उपनिषद् १.३.२८

नेपाली अर्थ (Nepali Meaning): असत्यबाट (अज्ञानबाट) मलाई सत्यतर्फ लैजाऊ। अन्धकारबाट (अज्ञानको अँध्यारोबाट) मलाई प्रकाशतर्फ लैजाऊ। मृत्युबाट (नाशवान्बाट) मलाई अमृतत्वतर्फ (शाश्वतता) तर्फ लैजाऊ।

व्याख्या (Explanation): यो प्रसिद्ध वैदिक प्रार्थनाले मनको स्वाभाविक गतिलाई प्रकट गर्दछ / असत्यबाट सत्यतर्फ, अन्धकारबाट प्रकाशतर्फ, मृत्युबाट अमृततर्फ। अवचेतन मनको प्राकृतिक प्रवृत्ति नै जीवन र विकासतर्फ छ। यो मन्त्रले हामीलाई सम्झाउँछ कि हाम्रो भित्री शक्ति सधैं प्रकाश, सत्य, र

अमरत्वतर्फ अग्रसर हुन चाहन्छ। हामीले गर्नुपर्ने काम भनेको यस प्राकृतिक प्रवाहलाई अवरुद्ध नगर्नु मात्र हो।

अवचेतन मनको स्वाभाविक प्रवृत्ति (Natural tendency) जीवन, स्वास्थ्य, र विकासतर्फ छ। यो सधैं तपाईंलाई बचाउन र स्वस्थ राख्न खोज्छ। तर जब हामी डर, चिन्ता, क्रोध, ईर्ष्या जस्ता नकारात्मक भावनाहरूले मनलाई भर्छौं, तब हामी यस स्वाभाविक प्रवृत्तिलाई अवरुद्ध गर्छौं। अवचेतन मनलाई यसको प्राकृतिक कार्य गर्न दिनु नै स्वास्थ्य र सफलताको कुञ्जी हो।

वैदिक ऋचा (Vedic Richa):

ॐ सह नाववतु । सह नौ भुनक्तु ।
सह वीर्यं करवावहै ।
तेजस्वि नावधीतमस्तु मा विद्विषावहै ।
ॐ शान्तिः शान्तिः शान्तिः ॥ — कठोपनिषद् (शान्ति मन्त्र)

नेपाली अर्थ (Nepali Meaning): हामी दुवैलाई (गुरु र शिष्यलाई) उहाँ (परमात्मा) ले सँगै रक्षा गरून्। सँगै पोषण गरून्। सँगै वीर्यवान् (शक्तिशाली) बनाऊन्। हाम्रो अध्ययन तेजस्वी होस्। हामी कहिल्यै एक-अर्काप्रति द्वेष नगरौं। ॐ शान्ति, शान्ति, शान्ति।

व्याख्या (Explanation): यो शान्ति मन्त्रले सम्बन्धको आदर्श रूप प्रस्तुत गर्दछ / सँगै रक्षा, सँगै पोषण, सँगै शक्ति, र कहिल्यै द्वेष नगर्ने। अरूप्रति त्यस्तो व्यवहार गर, जस्तो तिमी आफूप्रति चाहन्छौ। "मा विद्विषावहै" (हामी कहिल्यै द्वेष नगरौं) भन्ने प्रतिज्ञाले अवचेतन मनलाई सकारात्मक सम्बन्धहरूतर्फ निर्देशित गर्छ, जसले गर्दा जीवनमा सद्भाव र सुख आउँछ। *यो कठोपनिषद् (शान्ति मन्त्र)को "सुवर्ण नियम" (*Golden Rule) *हो*।

तपाईंले अरूप्रति जे सोच्नुहुन्छ, महसुस गर्नुहुन्छ, र व्यवहार गर्नुहुन्छ, त्यही तपाईंमा फर्केर आउँछ / किनभने अवचेतन मनले प्रत्येक कार्य र भावनालाई रेकर्ड गर्छ र त्यसअनुसार प्रतिक्रिया दिन्छ। अरूको मूल्य पहिचान गर्नु, प्रेम दिनु, र सेवा गर्नु नै सुखी सम्बन्धको आधार हो।

वैदिक ऋचा (Vedic Richa):

ॐ पूर्णमदः पूर्णमिदं पूर्णात्पूर्णमुदच्यते ।
पूर्णस्य पूर्णमादाय पूर्णमेवावशिष्यते ॥ — ईशावास्य उपनिषद् (शान्ति मन्त्र)

नेपाली अर्थ (Nepali Meaning): त्यो (परमात्मा/ब्रह्म) पूर्ण छ, यो (जगत्/आत्मा) पनि पूर्ण छ। पूर्णबाट पूर्ण उत्पन्न हुन्छ। पूर्णबाट पूर्ण निकालेपछि पनि पूर्ण नै बाँकी रहन्छ।

व्याख्या (Explanation): यो मन्त्रले "पूर्णता" (Completeness/Wholeness) को अवधारणा प्रस्तुत गर्दछ। ब्रह्माण्ड (अवचेतन मन) मा सबै कुरा पहिल्यै पूर्ण रूपमा विद्यमान छ। हामीले मात्र त्यसलाई विश्वासका साथ स्वीकार गर्नुपर्छ। "पूर्णमेवावशिष्यते" पूर्णबाट कति पनि लिए पनि पूर्ण नै रहन्छ / यसले अवचेतन मनको असीमित भण्डारलाई जनाउँछ। प्रार्थनामा हामीले यही पूर्णतामा विश्वास गर्नुपर्छ।

प्रार्थना भनेको अवचेतन मनसँगको संवाद हो। प्रभावकारी प्रार्थनाका तीन चरण छन्: (१) समस्या स्वीकार गर्नु, (२) सकारात्मक समाधानको कल्पना गर्नु, र (३) विश्वासका साथ समर्पण गर्नु कि समाधान भइसकेको छ। बलजफ्ती (Force) ले होइन, शान्त विश्वास र समर्पणले प्रार्थना सफल हुन्छ।

वैदिक ऋचा (Vedic Richa):

सर्वे भवन्तु सुखिनः सर्वे सन्तु निरामयाः ।
सर्वे भद्राणि पश्यन्तु मा कश्चिद्दुःखभाग्भवेत् ॥ — बृहदारण्यक उपनिषद् १.४.१४

नेपाली अर्थ (Nepali Meaning): सबै सुखी होऊन्, सबै निरोगी होऊन्, सबैले शुभ (मंगलमय) कुराहरू देखून्, कोही पनि दुःखको भागी नहोस्।

व्याख्या (Explanation): यो प्रसिद्ध वैदिक प्रार्थनाले सार्वभौमिक खुसी (Universal happiness) को कामना गर्दछ। खुसी भनेको केवल आफ्नो लागि मात्र होइन/ जब हामी सबैको खुसी कामना गर्छौं, तब हाम्रो अवचेतन मनमा सकारात्मकताको बाढी आउँछ। "मा कश्चिद्दुःखभाग्भवेत्" (कोही पनि दुःखी नहोस्) भन्ने भावनाले हाम्रो मनलाई क्रोध, ईर्ष्या र घृणाबाट मुक्त गर्छ / जुन खुसीको सबैभन्दा ठूलो बाधक हो।

खुसी (Happiness) बाहिरी परिस्थितिमा निर्भर हुँदैन /यो एउटा मानसिक अवस्था (State of mind) हो जुन तपाईंले छनोट गर्न सक्नुहुन्छ। हरेक दिन बिहान उठेपछि आफ्नो जीवनलाई दिव्य व्यवस्था (Divine order) मा समर्पण गर्नु, कृतज्ञता (Gratitude) व्यक्त गर्नु, र सकारात्मक भावनाहरू विकसित गर्नु /यही खुसीको मार्ग हो।

वैदिक ऋचा (Vedic Richa):

ॐ कृषिमित्कृषस्व वित्तं मेधां च धेहि ।
यथा राध्यासमहं भूयासं विश्ववारम् ॥ — अथर्ववेद ३.१७.५

नेपाली अर्थ (Nepali Meaning): हे (परमात्मा), कृषि (खेती/परिश्रम) गर, कृषि गर। मलाई धन र मेधा (बुद्धि) प्रदान गर। जसले गर्दा म सफल होऊँ र विश्वका सबै श्रेष्ठ वस्तुहरू प्राप्त गरूँ।

व्याख्या (Explanation): यो अथर्ववेदको मन्त्रले "कृषि" अर्थात् खेती (बीउ रोप्ने कार्य) लाई जीवनको रूपकमा प्रयोग गरेको छ/ *यो कृषि तपाइको* मनको बगैंचा (Garden of the Mind) *हो*/ जसरी किसानले राम्रो बीउ रोपेर राम्रो फसल पाउँछ, त्यसैगरी हामीले मनमा राम्रो विचार (बीउ) रोप्नुपर्छ। मन्त्रले "वित्तं मेधां च धेहि" (धन र बुद्धि दिनुहोस्) भनेर दुवै भौतिक र बौद्धिक समृद्धिको कामना गर्दछ / जुन अवचेतन मनको सही प्रयोगबाट सम्भव छ।

तपाईंको अवचेतन मन *अत्यन्त उर्बर* माटो हो। तपाईंको चेतन विचारहरू बीउ हुन्। *चाहे सकारात्मक होस् वा नकारात्मक*, तपाईंले जुन बीउ (विचार) बारम्बार रोप्नुहुन्छ त्यही *बारम्बार* फल्छ। नकारात्मक वाक्य कहिल्यै पूरा नगर्नुहोस्/ *वाक्य लाइ* तुरुन्तै सकारात्मकमा परिवर्तन गर्नुहोस्।

वैदिक ऋचा (Vedic Richa):

न जायते म्रियते वा कदाचिन्नायं भूत्वा भविता वा न भूयः ।
अजो नित्यः शाश्वतोऽयं पुराणो न हन्यते हन्यमाने शरीरे ॥ — भगवद्गीता २.२० (कठोपनिषद् १.२.१८)

नेपाली अर्थ (Nepali Meaning): यो (आत्मा) न कहिल्यै जन्मन्छ, न कहिल्यै मर्छ। यो भएर फेरि नहुने होइन। यो अजन्मा, नित्य, शाश्वत र पुरातन छ। शरीर मारिँदा पनि यो मारिँदैन।

व्याख्या (Explanation): यो श्लोकले आत्माको शाश्वत प्रकृतिलाई प्रकट गर्दछ / "न जायते म्रियते वा कदाचित्" (यो न जन्मन्छ न मर्छ)। अवचेतन मन ईश्वरीय मनको अंश हो / *त्यो* कहिल्यै बुढो हुँदैन, कहिल्यै मर्दैन। शरीर बुढो हुन्छ तर भित्रको चेतना शाश्वत छ। यो बुझाइले हामीलाई उमेरको भयबाट मुक्त गर्छ र सदा युवा आत्माका साथ जीवन बिताउन प्रेरित गर्छ।

शरीर बुढो भए पनि अवचेतन मन (आत्मा) कहिल्यै बुढो हुँदैन । त्यो शाश्वत र अनन्त छ। धैर्य, दयालुता, ईमानदारी, नम्रता, र सद्भावना जस्ता सकारात्मक गुणहरूमा सधैं ध्यान केन्द्रित गरेर त्यसलाई सदा युवा राख्न सकिन्छ। उमेरले अनुभव र परिपक्वता ल्याउँछ, जुन समाजको लागि अमूल्य छ।

हाम्रो मनको शक्ति अनन्त छ। यदि हामीले चेतन मनद्वारा सकारात्मक विचार, दृढ विश्वास, स्पष्ट कल्पना, र शुभ सङ्कल्पहरू (Positive intentions) अवचेतन मनमा पठाउन सक्यौं भने, हामीले आफ्नो स्वास्थ्य, सम्पत्ति, सम्बन्ध, र सम्पूर्ण जीवनलाई रूपान्तरण गर्न सक्छौं। वेद *बाक्य* "तन्मे मनः शिवसंकल्पमस्तु" मेरो मन सधैं शुभ सङ्कल्पयुक्त होस् *ले यहि कुरा महसुश गर्न हामीलाई नियमित रुपमा झक्झकाउने गर्दछ।*

ॐ शान्तिः शान्तिः शान्तिः॥

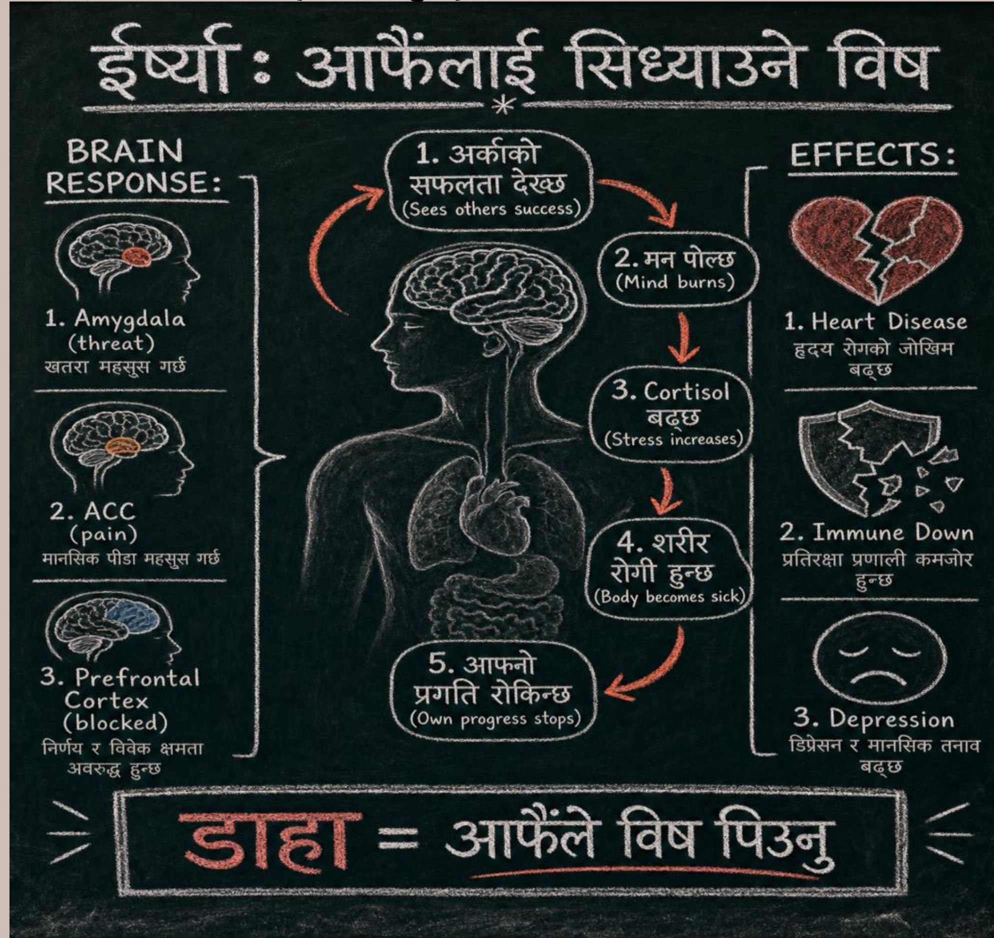
ईर्ष्या र डाहा: आफैंलाई सिध्याउने विष

वैदिक दर्शन र आधुनिक मनोविज्ञान (Neuroscience) को प्रमाणमा आधारित विस्तृत अध्ययन

प्रस्तावना

अर्काको प्रगति देख्दा मनमा डाहा (Jealousy/Envy) आउने, अरूले सफलता प्राप्त गर्दा वा एकले अर्कालाई सहयोग गर्दा मन पोलेर बेचैन हुने र त्यसलाई रोक्न नकारात्मक प्रतिक्रिया दिने प्रवृत्ति मानव मनोविज्ञानको एउटा अत्यन्तै घातक पक्ष हो। यस्तो दुष्ट सोचले अरूलाई भन्दा बढी त्यो व्यक्ति आफैंलाई रोगी बनाउँछ र दुर्भाग्य निम्त्याउँछ।

ईर्ष्या: आफैंलाई सिध्याउने विष (दृश्य प्रस्तुति)



चित्र १: डाहाले मस्तिष्क र शरीरमा गर्ने विनाशकारी प्रभाव

वैदिक ऋषिहरूले हजारौं वर्ष अघि नै यो सत्य बुझिसकेका थिए। उनीहरूले ईर्ष्यालाई "मुटुमा बल्ने आगो" (अथर्ववेद ६.१८) र "मृत मन" भनेर चिनाए। आज आधुनिक विज्ञान (Neuroscience, Psychology, Endocrinology) ले ठ्याक्कै यही कुरा प्रमाणित गरिरहेको छ। यस लेखमा हामी वैदिक ऋचा, आधुनिक वैज्ञानिक प्रमाण, र व्यावहारिक कथा (Storytelling) मार्फत यो विषयलाई विस्तृत रूपमा बुझ्नेछौं।

खण्ड १: वैदिक दृष्टिकोण : ईर्ष्या एक भित्री शत्रु (षड्रिपु)

वैदिक दर्शन अनुसार, ईर्ष्या (मात्सर्य/Matsarya) मानव मनका छवटा मुख्य शत्रुहरू (षड्रिपुः काम, क्रोध, लोभ, मोह, मद, मात्सर्य) मध्ये एक हो। ऋग्वेदसँग जोडिएको मुद्गल उपनिषद्ले मात्सर्यलाई मानिसको पतनको प्रमुख कारण मानेको छ। यी छवटा शत्रुहरू बाहिर होइन, मानिसको आफ्नै शरीरभित्र बस्छन् र भित्रबाटै विनाश गर्छन्।

१.१ अथर्ववेद ६.१८: ईर्ष्याः मुटुमा बल्ने आगो

अथर्ववेदको सूक्त ६.१८ मा ईर्ष्यालाई विशेष रूपमा सम्बोधन गरिएको छ। यो सम्पूर्ण सूक्त नै ईर्ष्याको विनाशकारी प्रभाव र त्यसबाट मुक्तिको बारेमा छः

ऋचा (मन्त्र १):
"ईर्ष्याया ध्राजिं प्रथमां प्रथमस्या उतापराम् ।
अग्निं हृदय्यं शोकं तं ते निर् वापयामसि ॥"

नेपाली अर्थः "ईर्ष्याको पहिलो आवेग र त्यसपछि आउने लहरले मुटुलाई आगो झैं जलाउँछ। त्यसलाई हामी शान्त पार्छौं।"

वैज्ञानिक पुष्टिः आधुनिक विज्ञानले पुष्टि गर्छ कि ईर्ष्या हुँदा Anterior Cingulate Cortex (ACC) सक्रिय हुन्छ, जसले शारीरिक पीडा (Physical Pain) जस्तै अनुभूति दिन्छ। साथै Cortisol (तनाव हर्मोन) को बाढीले मुटुमा वास्तविक "जलन" (Inflammation) उत्पन्न गर्छ।

ऋचा (मन्त्र २):
"यथा भूमिर् मृतमना मृतान् मृतमनस्तरा ।
यथोत ममृषो मन एविर्ष्योर् मृतं मनः ॥"

नेपाली अर्थः "जसरी जमिनको मन मृत हुन्छ, मृतकहरूभन्दा पनि बढी मृत। त्यसरी नै ईर्ष्यालु व्यक्तिको मन मृत (Dead) हुन्छ।"

वैज्ञानिक पुष्टिः Neuroscience अनुसार, ईर्ष्याको अवस्थामा Prefrontal Cortex (विवेक, सिर्जनात्मकता र निर्णय क्षमताको केन्द्र) को कार्य रोकिन्छ (Shuts down)। यसले मानिसको सोच्ने, सिर्जना गर्ने र सही निर्णय लिने क्षमता "मृत" जस्तै हुन्छ। यो ठ्याक्कै अथर्ववेदले भनेजस्तै हो।

व्याख्या: वैदिक दर्शनमा "मृत" (Dead) हुनुको अर्थ केवल सास रोकिनु मात्र होइन। यहाँ 'मृत' हुनुको अर्थ चेतना, संवेदनशीलता, विवेक, र गतिशीलताको पूर्ण अन्त्य हुनु हो। जमिन (भूमि) को मन मृत हुनु: जमिनमा हामी हिंड्छौं, खन्छौं, फोहोर फ्याँक्छौं, वा सुन रोप्छौं। जमिनलाई न रिस उठ्छ, न त ईर्ष्या नै हुन्छ। उसको मन पूर्णतः 'मृत' अर्थात् प्रतिक्रियाविहीन र तटस्थ छ। मृतकहरू (The Dead): एउटा लास वा मृत व्यक्तिमा कुनै चाहना, रिस, वा ईर्ष्या हुँदैन। ऊ शान्त हुन्छ।

मृतकभन्दा पनि बढी मृत: तर, जब एउटा जीवित मानिसको भित्री मनमा ईर्ष्या पैदा हुन्छ, तब उसको मन जमिन वा लासभन्दा पनि बढी भयानक रूपले 'मृत' बन्न पुग्छ। किनभने, लासले कसैको कुभलो गर्दैन, तर ईर्ष्याले भरिएको जीवित मानिसको मनले आफ्नो विवेक (Rationality) पूर्ण रूपमा गुमाउँछ। उसको सिर्जनशीलता र मानवीय संवेदना यसरी नष्ट हुन्छ, मानौं ऊ लासभन्दा पनि अचेतन र ढुङ्गाजस्तो कठोर भएको छ। किनभने उसको जीवित शरीरभित्र एउटा यस्तो अचेतन, अन्धकार र नकारात्मक 'मृत मन' छ, जसले न त आफैंलाई शान्ति दिन्छ, न त समाजलाई। यो सूक्तले हामीलाई सिकाउँछ कि ईर्ष्याले मानिसलाई जीवितै लास मात्र बनाउँदैन, बरु लासभन्दा पनि बढी संवेदनहीन र हानिकारक बनाउँछ। त्यसैले ईर्ष्याको त्याग गरी मनलाई भूमिसरि सहनशील र जीवित राख्नु नै बुद्धिमानी हो।

ऋचा (मन्त्र ३):

"अदो यत् ते हृदि श्रितं मनस्कं पतयिष्णुकम् ।
तातस् त ईर्ष्यां मुञ्चामि निर् ऊष्माणं दृतेर् इव ॥"

नेपाली अर्थ: "तिम्रो मुटुमा बसेको, मनलाई उड्डाउने त्यो ईर्ष्यालाई म मुक्त गर्छु, जसरी गुफा [**छालाको थैली (Bellows or Leather bag)** हो, जसलाई धातु पगाल्ने भट्टीमा हावा फुक्न (Blown air) पनि प्रयोग गरिन्थ्यो] बाट ताप निकालिन्छ।" जब एउटा छालाको थैलीमा तातो हावा वा बाफ भरिन्छ, त्यो फुलिन्छ र पड्किन खोज्छ। तर जब त्यसको मुख खोलिन्छ वा त्यसलाई थिचेर भित्रको तातो हावा / बाफलाई "निर्" (बाहिर) फ्याँकिन्छ, तब त्यो थैली तुरुन्तै चिसो, शान्त र सामान्य अवस्थामा आउँछ।

वैज्ञानिक पुष्टि: आधुनिक Psychotherapy (CBT, Mindfulness) ले पनि ईर्ष्यालाई "मुक्त गर्ने" (Release) प्रक्रिया सिकाउँछ। Labeling emotions ("म ईर्ष्या महसुस गर्दैछु" भन्ने स्वीकार) ले Amygdala को सक्रियता घटाउँछ र Prefrontal regulation बढाउँछ।

व्याख्या: ईर्ष्या एउटा यस्तो संवेग (Emotion) हो जसले मनलाई 'पतयिष्णुकम्' (चञ्चल वा उडन्ते) बनाउँछ। ईर्ष्यालु व्यक्ति वर्तमानमा बाँच्न सक्दैन। उसको मन सधैं अर्काको प्रगति र आफ्नो हीनताबोधको बीचमा उडिरहन्छ। **मुक्त गर्ने विधि:** वैदिक मनोविज्ञानले भन्छ कि ईर्ष्यालाई दबाउने (Suppress) होइन, बरु त्यसलाई **Re-channelize** वा मुक्त गर्ने हो। जब मानिसले "म को हुँ? मेरो सामर्थ्य के हो?" भनी आत्म-निरीक्षण गर्छ, तब ईर्ष्याको रूपमा सञ्चित भएको त्यो उग्र ऊर्जा (Pent-up energy) शान्त भएर जान्छ। यो ठ्याक्कै प्रेसर कुकरको सिट्टी लागेर भित्रको अत्यधिक बाफ बाहिर निस्किएर कुकर सुरक्षित भए जस्तै हो।

मन्त्रमा ऋषिले (वा चिकित्सक/काउन्सिलरले) 'मन्त्र बल' वा 'मनोवैज्ञानिक चिकित्सा' (Psychotherapy) द्वारा त्यो ईर्ष्याको मूल कारणलाई समातेर व्यक्तिको चेतनालाई बदलिदिन्छन्। जसरी छालाको थैलीलाई थिचेर भित्रको तातो हावा सरररर बाहिर निकालिन्छ, त्यसै गरी गहिरो ध्यान, आत्म-बोध (Self-awareness), र प्राणायमद्वारा शरीरको त्यो जैविक ताप (Biological Heat) र मानसिक तनावलाई प्रणालीबाट पूर्ण रूपमा 'Flushed Out' (मुक्त) गरिन्छ।

अथर्ववेदको यो मन्त्रले **"Mental Detoxification"** (मानसिक विषहरण) को कुरा गरेको हो। ईर्ष्याले मन र मुटुमा सिर्जना गरेको अदृश्य 'ताप' र 'छटपटी' लाई आत्मज्ञान, विवेक र साधनाको माध्यमबाट त्यसरी नै निकालेर फाल्न सम्भव छ, जसरी एउटा भरिएको थैली वा बन्द क्षेत्रबाट तातो बाफलाई सजिलै बाहिर निकालिन्छ। यो कुनै जादु होइन, यो वैदिक मनोविज्ञान र ऊर्जा रूपान्तरण (Energy Transformation) को एक उत्कृष्ट वैज्ञानिक पद्धति हो।

१.२ ईशावास्य उपनिषद् (मन्त्र ६): ईर्ष्यामुक्तिको मार्ग

"यस्तु सर्वाणि भूतान्यात्मन्येवानुपश्यति ।
सर्वभूतेषु चात्मानं ततो न विजुगुप्सते ॥"

नेपाली अर्थ: "जसले सबै प्राणीमा आफ्नो आत्मा (ईश्वर) देख्छ र आफ्नो आत्मामा सबै प्राणी देख्छ, उसले कसैसँग घृणा वा ईर्ष्या गर्दैन।"

वैज्ञानिक पुष्टि: Positive Psychology अनुसार, Empathy (सहानुभूति) र Compassion (करुणा) ले मस्तिष्कमा Oxytocin र Dopamine बढाउँछ, जसले ईर्ष्याको विपरीत प्रभाव दिन्छ—शान्ति, सन्तोष र आनन्द। अर्काको सफलतामा खुसी हुने क्षमता (Mudita/Sympathetic Joy) ले मानसिक स्वास्थ्य सुधार्छ।

१.३ नीति शास्त्र: ईर्ष्याले आफ्नै सुख जलाउँछ

"असूयाविष्टे मनसि यदि संपत् प्रवर्तते ।
तुषाग्निं वायुसम्योगम् इव जानीहि सुव्रत ॥"

नेपाली अर्थ: "जब ईर्ष्याले मनलाई घेर्छ, तब प्राप्त भएको सम्पत्ति र सुख पनि सुख्खा घाँसमा हावाले लागेको आगो झैं क्षणमै नष्ट हुन्छ।"

वैज्ञानिक पुष्टि: अनुसन्धानले देखाउँछ कि ईर्ष्यालु व्यक्तिले आफ्नो सफलता र उपलब्धिहरूमा पनि सन्तुष्टि पाउँदैन (Hedonic Treadmill Effect)। उसको मन सधैं अरूसँग तुलना गर्दै हुन्छ, जसले आफ्नो सुखलाई नै नष्ट गर्छ। यो ठ्याक्कै "तुषाग्नि" (भुसको आगो) को रूपक हो।

व्याख्या: धानको भुस वा सुख्खा घाँसमा लाग्ने आगोको विशेषता के हुन्छ भने, यो बाहिरबाट हत्तपत्त दन्केको देखिँदैन। यो भित्रभित्रै सल्किन्छ र सम्पूर्ण वस्तुलाई खरानी बनाइदिन्छ। जब त्यो भित्रभित्रै सल्किएको भुसको आगोमा बाहिरबाट तीव्र हावा थपिन्छ, तब त्यो आगो नियन्त्रण बाहिर जान्छ र क्षणभरमै सम्पूर्ण संरचनालाई खरानी बनाउँछ। सामान्यतया मानिसहरू सोच्छन् "यदि मसँग धेरै सम्पत्ति र सुख-सुविधा भयो भने मेरो ईर्ष्या र असन्तोष हराएर जानेछ।" तर नीति शास्त्रले यसको ठीक उल्टो सत्य उजागर गर्छ। यदि मनमा ईर्ष्याको आगो पहिले देखि नै सल्किएको छ भने, बाहिरबाट थपिने सम्पत्तिले त्यो ईर्ष्यालाई शान्त पार्दैन, बरु हावाको झोक्काले भुसको आगोलाई झन् दन्काए झैं ईर्ष्याको ज्वालालाई थप तीव्र बनाइदिन्छ।

जब ईर्ष्याले ग्रसित व्यक्तिको जीवनमा सम्पत्ति र सुख (सम्पत्) आउँछ, तब उसको सुख भोग्ने क्षमता नै नष्ट भइसकेको हुन्छ। **सधैं अरूसँग तुलना:** उसले आफ्नो प्राप्तिको आनन्द लिनै सक्दैन। उदाहरणका लागि, उसले एउटा राम्रो कार किन्यो (सम्पत्ति आयो), तर उसको ध्यान आफ्नो कारको आराममा हुँदैन। उसको ध्यान छिमेकीको त्योभन्दा महँगो कारमा जान्छ र ऊ भित्रभित्रै जल्न थाल्छ। **ऊर्जाको विनाश:** जुन सम्पत्ति र सुखले जीवनलाई शीतल र शान्त बनाउनुपर्ने थियो, ईर्ष्यायुक्त मन (असूयाविष्टे मनसि) भएका कारण त्यही सम्पत्ति अहंकार र प्रतिद्वन्द्विताको इन्धन बन्न पुग्छ।

यो नीति वचनले सिकाउँछ कि **सुख र सम्पत्तिको वास्तविक वासस्थान बाहिरको परिवेशमा होइन, भित्री मनको शुद्धतामा हुन्छ।** यदि मन ईर्ष्याबाट मुक्त छ भने थोरै सम्पत्ति पनि महासुख बन्छ। तर यदि मनभित्रै ईर्ष्याको भुसको आगो बलिरहेको छ भने, संसारकै सबैभन्दा ठूलो वैभव र सम्पत्ति प्राप्त हुँदा पनि त्यसले हावाको काम मात्र गर्छ। आफ्नै सुखलाई खरानी बनाउन।

१.४ खाना र ईर्ष्या: शरीरमा प्रत्यक्ष प्रभाव

"ईर्ष्याभयक्रोधसमन्वितेन लुब्धेन रुग्दैन्यनिपीडितेन ।
विद्वेषयुक्तेन च सेव्यमानम् अन्नं न सम्यक् परिपाकमेति ॥"

नेपाली अर्थ: "ईर्ष्या, भय, क्रोध, लोभ, रोग र दुःखले पीडित व्यक्तिले खाएको अन्न (खाना) ठीकसँग पच्दैन।"

वैज्ञानिक पुष्टि: Psychoneuroimmunology (PNI) अनुसार, तनाव र नकारात्मक भावनाहरूले Sympathetic Nervous System सक्रिय गराउँछ, जसले पाचन प्रक्रिया (Digestive System) लाई रोक्छ। Cortisol ले पेटको Acid बढाउँछ र Gut Microbiome बिगार्छ। यसैले ईर्ष्यालु व्यक्तिलाई पेटको समस्या, Acidity, IBS जस्ता रोग लाग्छन्।

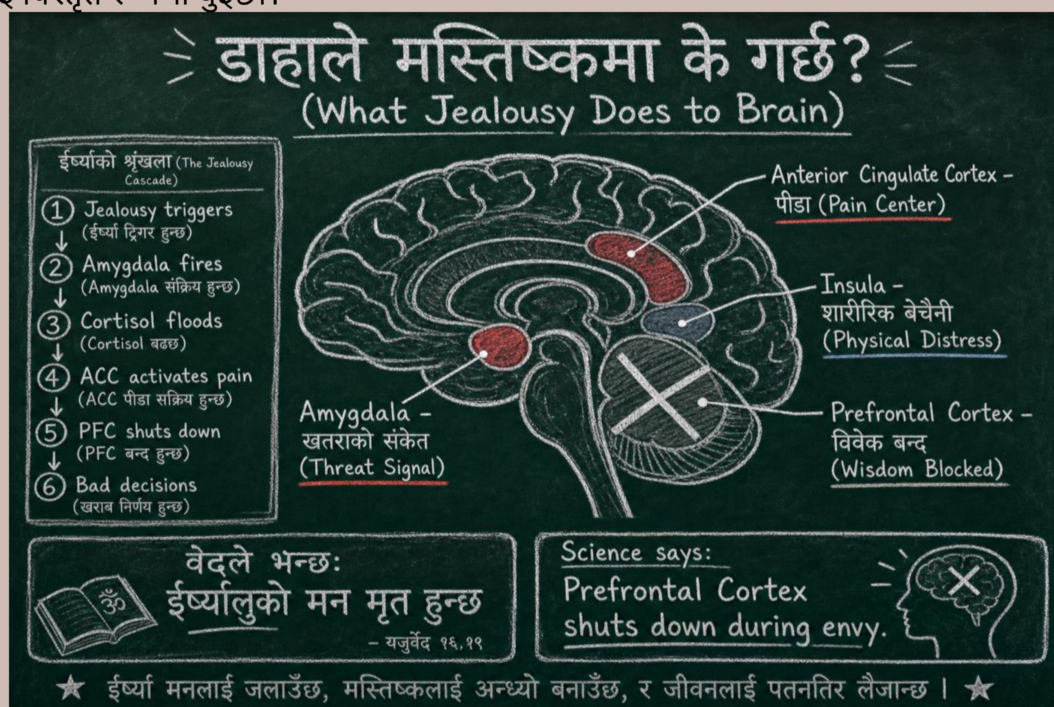
व्याख्या: यो श्लोक प्राचीन आयुर्वेदिक तथा वैदिक आहार विज्ञान र आधुनिक मनोदैहिक चिकित्सा विज्ञान (Psychosomatic Medicine) को अन्तर्सम्बन्ध उजागर गर्दछ। मानव शरीरमा भोजनको पाचन केवल एउटा यान्त्रिक वा रासायनिक प्रक्रिया मात्र होइन, बरु यो पूर्ण रूपमा मानिसको मानसिक र भावनात्मक अवस्थासँग जोडिएको हुन्छ। श्लोकले ईर्ष्या, भय, क्रोध, लोभ, रोग र मानसिक दुःख (दैन्य) जस्ता नकारात्मक संवेगहरूलाई पाचन प्रक्रियाको मुख्य बाधकका रूपमा उभ्याएको छ। आधुनिक

विज्ञानको दृष्टिबाट हेर्दा, जब मानिस यी नकारात्मक भावनाहरूबाट ग्रसित हुन्छ, तब उसको शरीर 'फाइट अर फ्लाइट' (Fight or Flight) अर्थात् तनावको अवस्थामा प्रवेश गर्छ, जसका कारण सहानुभूतिपूर्ण स्नायु प्रणाली (Sympathetic Nervous System) सक्रिय हुन पुग्छ। यस अवस्थामा शरीरले पाचन प्रणालीतर्फ जाने रगतको प्रवाहलाई रोकेर मस्तिष्क र मांसपेशीतिर फर्काइदिन्छ, जसले गर्दा पाचक रस र इन्जाइमहरूको उत्पादन ठप्प हुन्छ र खाएको अन्न पेटमा सड्न थाल्छ।

अर्कोतर्फ, यस श्लोकको गहिरो मनोवैज्ञानिक पक्ष के छ भने, यसले भोजन ग्रहण गर्दाको 'चेतनाको स्तर' लाई सर्वोपरि मानेको छ। हामी जतिसुकै पोषिलो, सन्तुलित वा महँगो परिकार (अन्न) सेवन गरौं, यदि हाम्रो भित्री मन द्वेष, ईर्ष्या वा अतृप्त लोभले जलिरहेको छ भने त्यो भोजन शरीरका लागि ऊर्जा होइन, बरु 'विष' (Amavisha) मा परिणत हुन्छ। यसले के प्रष्ट पार्छ भने, शारीरिक स्वास्थ्यको रक्षाका लागि केवल भान्साको शुद्धता र पोषण मात्र पर्याप्त छैन, बरु भोजन गर्ने व्यक्तिको मानसिक पर्यावरण पनि उत्तिकै शान्त र सन्तुलित हुन आवश्यक छ। तसर्थ, यो श्लोकले प्राचीन कालमै भोजन, मन र शरीरबीचको अभेद्य सम्बन्धलाई सटिक ढंगले सूत्रबद्ध गर्दै सकारात्मक मानसिक स्वास्थ्यलाई नै सुपाच्य र निरोगी जीवनको पहिलो सर्तका रूपमा स्थापित गरेको छ।

खण्ड २: आधुनिक विज्ञान (Neuroscience) मार्फत पुष्टि

आधुनिक विज्ञानले वैदिक ऋचाहरूलाई अक्षरशः प्रमाणित गरेको छ। जब कुनै व्यक्तिले अर्काको प्रगति देखेर डाहा गर्छ, उसको मस्तिष्क र शरीरमा भयानक रासायनिक परिवर्तनहरू हुन्छन्। तल हामी यसलाई विस्तृत रूपमा बुझ्छौं।



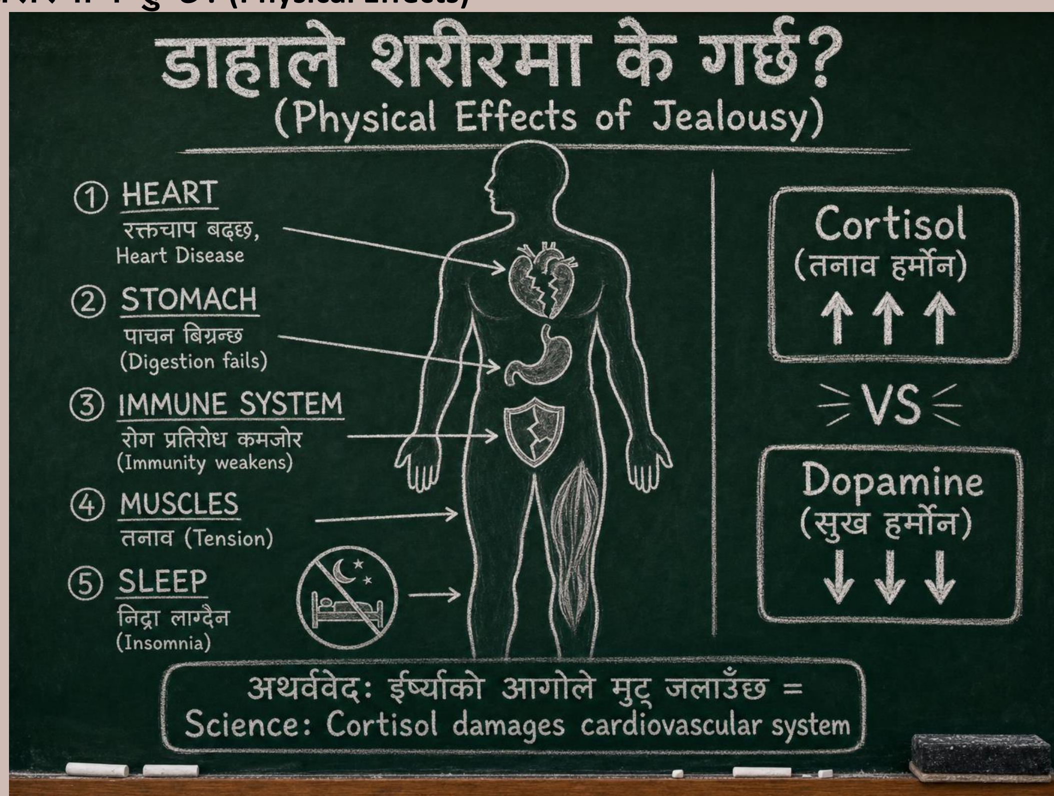
चित्र २: डाहाले मस्तिष्कमा गर्ने प्रभाव — The Jealousy Cascade

२.१ मस्तिष्कमा के हुन्छ? (The Jealousy Cascade)

जब कुनै व्यक्तिले अर्काको सफलता देखेर ईर्ष्या गर्छ, मस्तिष्कमा एउटा शृंखलाबद्ध प्रतिक्रिया (Cascade) सुरु हुन्छ:

क्रम	मस्तिष्कको भाग	के हुन्छ?
१	Amygdala (भय केन्द्र)	अर्काको सफलतालाई "खतरा" (Social Threat) को रूपमा चिन्छ
२	Anterior Cingulate Cortex	शारीरिक पीडा (Physical Pain) जस्तै दुःख महसुस गराउँछ
३	Insula (आन्तरिक अनुभूति)	शरीरमा बेचैनी, घृणा, र "पोल्ने" अनुभूति दिन्छ
४	Hypothalamus	Cortisol र Adrenaline हर्मोन छोड्ने आदेश दिन्छ
५	Prefrontal Cortex	विवेक, तर्क र सही निर्णय लिने क्षमता रोकिन्छ (Blocked)
६	Ventral Striatum	Dopamine (सुखको हर्मोन) को उत्पादन घट्छ

२.२ शरीरमा के हुन्छ? (Physical Effects)



चित्र ३: डाहाले शरीरमा गर्ने शारीरिक प्रभावहरू

ईर्ष्याको मानसिक अवस्था शरीरमा प्रत्यक्ष शारीरिक रोगहरू निम्त्याउँछ। यो "Psychosomatic" प्रभाव हो—मनको रोगले शरीरलाई बिरामी बनाउँछ:

शारीरिक प्रणाली	ईर्ष्याको प्रभाव	वैज्ञानिक कारण
हृदय (Heart)	रक्तचाप बढ्छ, Heart Disease को जोखिम	Cortisol ले रक्तनलीमा Inflammation गराउँछ
पाचन (Digestion)	Acidity, IBS, भोक नलाग्ने	Sympathetic Nervous System ले पाचन रोक्छ
प्रतिरक्षा (Immunity)	बारम्बार बिरामी हुने	Chronic Cortisol ले Immune Cells कमजोर बनाउँछ
मांसपेशी (Muscles)	तनाव, दुखाइ, थकान	Fight-or-Flight Response ले मांसपेशी कसिन्छ
निद्रा (Sleep)	अनिद्रा (Insomnia)	Amygdala को अति-सक्रियताले मन शान्त हुन दिँदैन
मस्तिष्क (Brain)	Depression, Anxiety	Serotonin र Dopamine घट्छ, Cortisol बढ्छ

मुख्य वैज्ञानिक निष्कर्ष: University of New Orleans को अनुसन्धान (McCurdy, 2015) ले देखायो कि ईर्ष्याको अवस्थामा Salivary Cortisol (लारमा तनाव हर्मोन) बढ्छ, Heart Rate र Blood Pressure दुवै बढ्छ। यसले अथर्ववेदको "मुटुमा आगो" भन्ने भनाइलाई शाब्दिक रूपमा प्रमाणित गर्छ।

खण्ड ३: दुर्भाग्यको चक्र: डाहाले कसरी आत्म-विनाश गर्छ

ईर्ष्या एक पटकको भावना मात्र होइन, यो एउटा विनाशकारी चक्र (Vicious Cycle) हो जसले मानिसलाई क्रमशः दुर्भाग्यतिर लैजान्छ:

चरण १: अर्काको सफलता देख्छ: कुनै साथी, छिमेकी वा सहकर्मीले प्रगति गर्छ। सामान्य मानिसले यसबाट प्रेरणा लिन्छ, तर ईर्ष्यालु व्यक्तिको Amygdala यसलाई "खतरा" मान्छ।

चरण २: मनमा डाहा उत्पन्न हुन्छ: मन पोल्छ, बेचैनी हुन्छ। Cortisol बढ्छ। अथर्ववेदले भनेजस्तै "अग्निं हृदय्यं शोकं" मुटुमा आगो बल्छ।

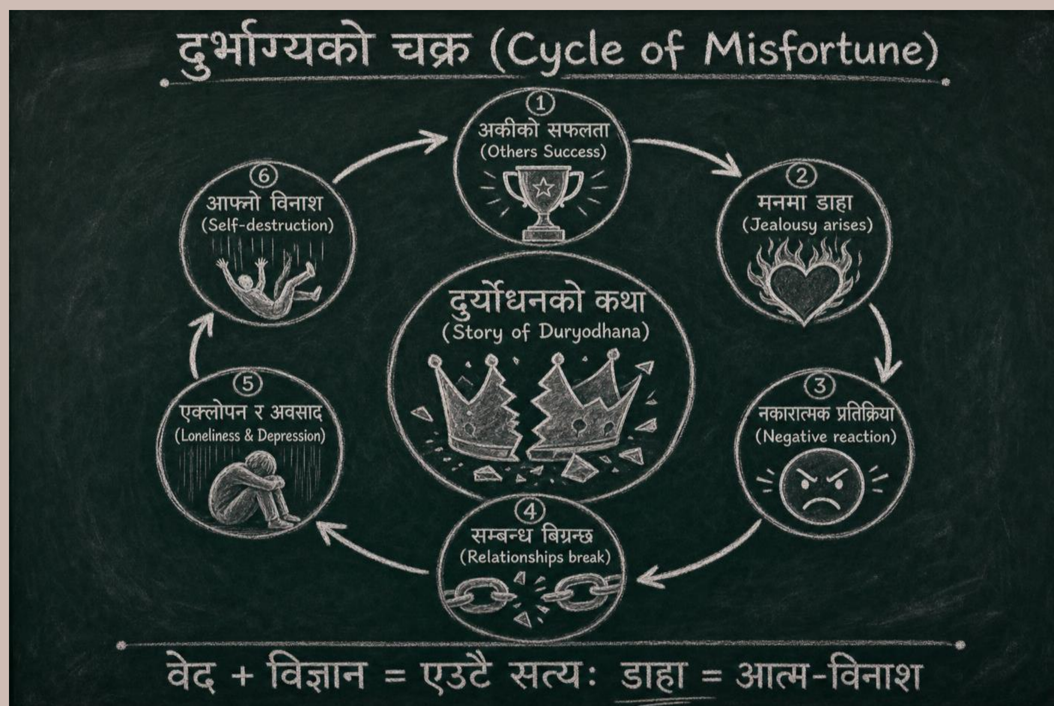
चरण ३: नकारात्मक प्रतिक्रिया दिन्छ: निन्दा गर्छ, अफवाह फैलाउँछ, सहयोग गर्न अस्वीकार गर्छ वा प्रत्यक्ष विरोध गर्छ। Prefrontal Cortex बन्द भएकाले विवेकहीन निर्णय लिन्छ।

चरण ४: सम्बन्ध बिग्रन्छ: उसको नकारात्मक व्यवहारले मानिसहरू टाढा हुन्छन्। विश्वास टुट्छ। सामाजिक सम्बन्ध कमजोर हुन्छ।

चरण ५: एक्लोपन र अवसाद: सम्बन्ध टुट्दा एक्लोपन (Loneliness) आउँछ। Loneliness ले Depression बढाउँछ। Serotonin घट्छ।

चरण ६: आफ्नो विनाश: शारीरिक रोग, मानसिक अवसाद, सामाजिक एकान्त—सबै मिलेर मानिसको जीवन नष्ट हुन्छ। अनि फेरि अर्काको सफलता देख्दा यो चक्र दोहोरिन्छ।

यसैले भनिन्छ: "डाहा गर्नु भनेको आफैंले विष पिएर अर्को मान्छे मर्छ कि भनेर पर्खिनु हो।" (Jealousy is drinking poison and expecting the other person to die)



चित्र ४: दुर्भाग्यको चक्र— ईर्ष्याबाट आत्म-विनाशसम्मको यात्रा

खण्ड ४: वैदिक कथा — दुर्योधनको ईर्ष्या र आत्म-विनाश

(स्टोरीटेलिङः महाभारतबाट)

कुरुवंशका राजकुमार दुर्योधनसँग कुनै कुराको कमी थिएन। उनीसँग हस्तिनापुरको विशाल साम्राज्य थियो, अथाह सम्पत्ति थियो, एघार अक्षौहिणी सेना थियो, भीष्म, द्रोण, कर्ण जस्ता महारथीहरूको साथ थियो। तर उनको मनमा एक क्षण पनि शान्ति थिएन।

किन? किनभने उनी पाण्डवहरूको प्रगति देख्न सक्दैनथे।

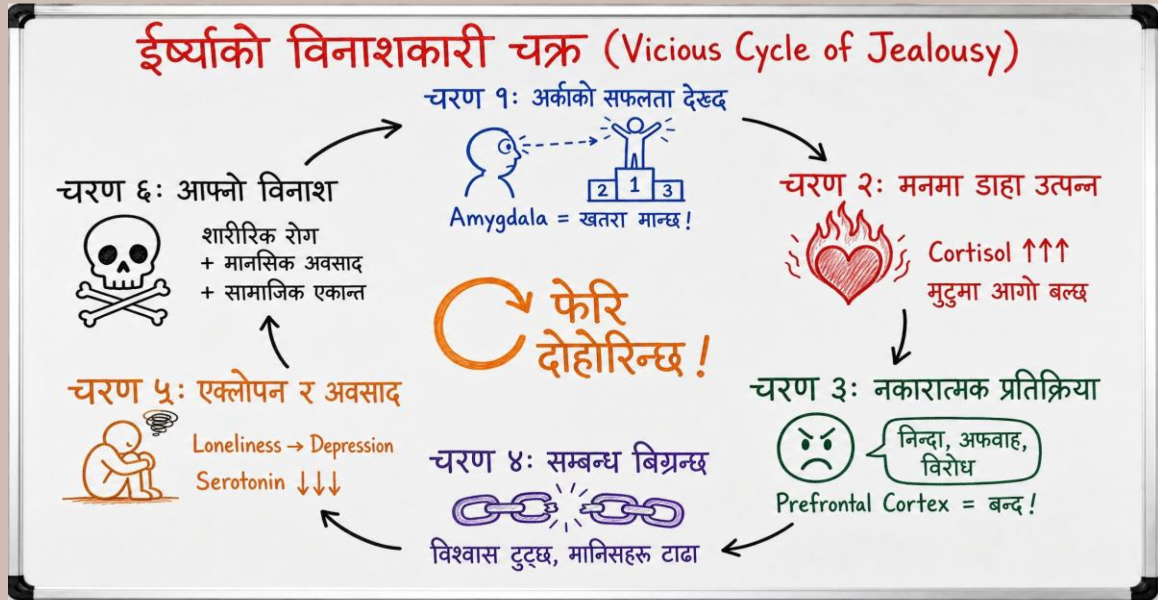
जब पाण्डवहरूले इन्द्रप्रस्थ जस्तो सुन्दर र समृद्ध नगर बसाए, दुर्योधनको मनमा ईर्ष्याको आगो दन्कियो। मयासुरले बनाएको मायाभवनमा दुर्योधन पानीलाई जमिन सम्झेर खसे, जमिनलाई पानी सम्झेर अड्किए। द्रौपदीले हाँसिन् "अन्धाको छोरा पनि अन्धै।" यो एउटा हाँसो थियो, तर दुर्योधनको ईर्ष्यालु मनले यसलाई जीवनभरको अपमान बनायो।

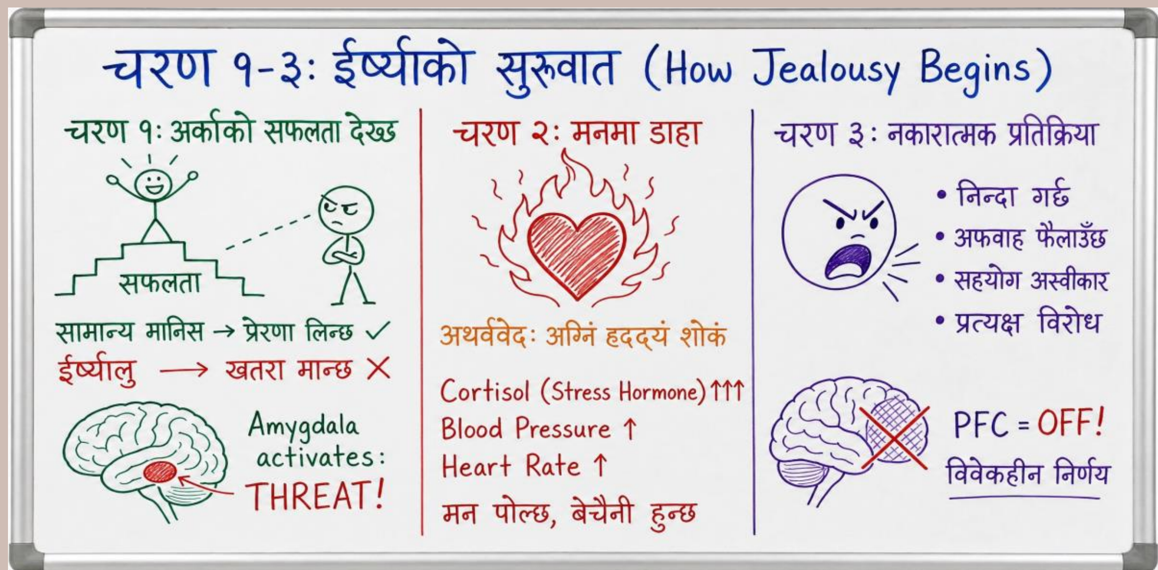
दुर्योधनले आफ्ना मामा शकुनिसँग भने: "मामा, पाण्डवहरूको समृद्धि देखेर मेरो शरीर जलिरहेको छ। मलाई निद्रा लाग्दैन, भोजनले सन्तुष्टि दिँदैन, सुन्दर वस्त्र पनि कुरूप लाग्छन्।"

यहाँ ध्यान दिनुहोस्: दुर्योधनले आफैं स्वीकार गर्दैछन् कि उनको शरीर जलिरहेको छ, निद्रा लाग्दैन, भोजनले सन्तुष्टि दिँदैन। यो ठ्याक्कै आधुनिक विज्ञानले भनेजस्तै Cortisol बढ्दा हुने लक्षणहरू हुन्: Insomnia, Loss of appetite, Burning sensation।

दुर्योधनको ईर्ष्याले उनको विवेक (Prefrontal Cortex) नष्ट गर्‍यो। उनले जुवा खेलाए, द्रौपदीको चीरहरण गराए, पाण्डवहरूलाई वनवास पठाए, र अन्ततः महाभारतको विनाशकारी युद्ध निम्त्याए। परिणाम? उनका सबै भाइहरू मारिए, उनको सम्पूर्ण वंश नष्ट भयो, र उनी आफू भीमको गदाले मारिए।

शिक्षा: दुर्योधनसँग सबै कुरा थियो तर शान्ति थिएन, किनभने ईर्ष्याले उसको मनलाई "मृत" बनाइसकेको थियो (अथर्ववेद: "ईर्ष्योर् मृतं मनः")। उसको पतन पाण्डवहरूले गराएको होइन। उसको आफ्नै ईर्ष्याले गराएको हो। यो नै "दुर्भाग्यको चक्र" को सबैभन्दा ठूलो ऐतिहासिक उदाहरण हो।





खण्ड ५: आधुनिक कथा: कार्यालयमा ईर्ष्या

(स्टोरीटेलिङः आजको सन्दर्भमा)

रामबहादुर र श्यामबहादुर एउटै कार्यालयमा काम गर्थे। दुवैजना एकै समयमा भर्ना भएका थिए, एकै तलबमा काम गर्थे। तर श्यामबहादुर मिहिनेती थिए। उनी बिहान चाँडो आउँथे, नयाँ कुरा सिक्थे, सहकर्मीहरूलाई सहयोग गर्थे।

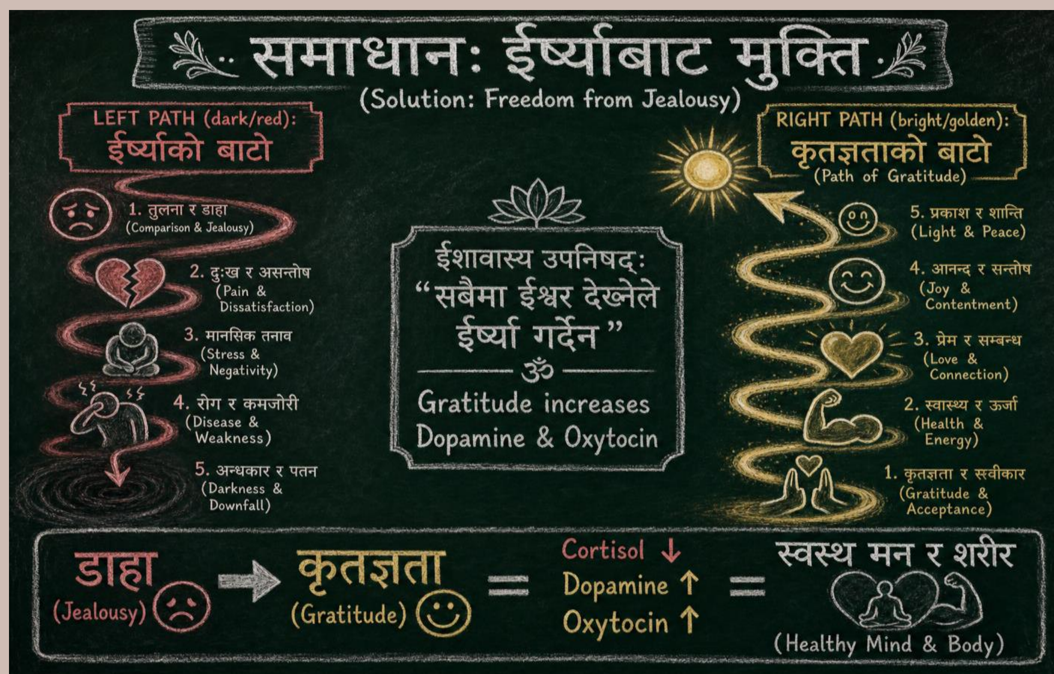
एक दिन श्यामबहादुरको बढुवा भयो। रामबहादुरको मनमा आगो बल्यो। "यसको के योग्यता छ? बॉसले चाप्लुसी गर्नेलाई मात्र बढुवा दिन्छ!" रामबहादुरले आफ्नो ईर्ष्यालाई "न्याय" को रूपमा justify गरे।

त्यसपछि रामबहादुरले श्यामबहादुरको बारेमा अफवाह फैलाए, उनको कामको श्रेय आफूले लिन खोजे, र बैठकहरूमा उनलाई तल झार्ने प्रयास गरे। तर परिणाम उल्टो भयो। सहकर्मीहरूले रामबहादुरलाई नकारात्मक व्यक्तिको रूपमा चिने, बॉसले उनको व्यवहार देखे, र अर्को बढुवामा रामबहादुर फेरि छुटे।

रामबहादुरको रातको निद्रा हराउन थाल्यो। उनलाई Acidity र टाउको दुख्ने समस्या सुरु भयो। उनी चिडचिडे भए, घरमा पनि झगडा बढ्यो। अन्ततः उनले नौकरी छोडे। तर नयाँ ठाउँमा पनि उनको ईर्ष्यालु स्वभाव उस्तै रह्यो।

शिक्षा: रामबहादुरको ईर्ष्याले श्यामबहादुरलाई कुनै हानि पुर्‍याएन। श्यामबहादुर त अझ अगाडि बढिरहेका थिए। तर रामबहादुर आफू शारीरिक रूपमा बिरामी भए, मानसिक रूपमा अशान्त भए, र सामाजिक रूपमा एक्लिए। यो नै "आफैंले विष पिएर अर्कोलाई मार्ने सोच" को यथार्थ हो।

खण्ड ६: समाधान: ईर्ष्याबाट मुक्ति (वेद र विज्ञान दुवैको मार्ग)



चित्र ५: ईर्ष्याको बाटो vs कृतज्ञताको बाटो— दुई मार्ग, दुई परिणाम

वेद र विज्ञान दुवैले ईर्ष्याबाट मुक्तिको मार्ग देखाउँछन्। यो मार्ग "ईर्ष्या दबाउने" होइन, बरु "दृष्टिकोण परिवर्तन" (Cognitive Reframing) हो:

वैदिक उपाय	आधुनिक वैज्ञानिक समकक्ष	शरीरमा प्रभाव
सबैमा ईश्वर देख्ने (ईशावास्य)	Empathy & Compassion Training	Oxytocin बढ्छ, Cortisol घट्छ
कृतज्ञता (Gratitude) अभ्यास	Gratitude Journaling	Dopamine र Serotonin बढ्छ
अरूको सुखमा रमाउने (मुदिता)	Sympathetic Joy (Mudita Meditation)	Reward Center सक्रिय, ACC शान्त
आफ्नो कर्ममा ध्यान (यजुर्वेद)	Flow State / Deep Work	Prefrontal Cortex सक्रिय, Anxiety घट्छ

ईर्ष्या त्याग्न नसक्ने मानिस स्वस्थ हुन सम्भव नै हुँदैन: वेद र विज्ञानको प्रमाण

मानिस जतिसुकै धनी, सफल वा बाहिरबाट सुखी देखिए पनि, यदि उसको मनभित्र ईर्ष्या र डाहा (Jealousy and Envy) को आगो बलिरहेको छ भने, ऊ कहिल्यै पूर्ण रूपमा स्वस्थ हुन सक्दैन। यो केवल एउटा नैतिक उपदेश होइन, बरु वेदले हजारौं वर्ष अघि घोषणा गरेको यथार्थ हो, जसलाई आज आधुनिक विज्ञान (Neuroscience, Immunology, र Cardiology) ले अकाट्य प्रमाणसहित पुष्टि गरेको छ।

१. वैदिक दृष्टिकोण: ईर्ष्या एक मानसिक र शारीरिक रोग

प्राचीन वैदिक साहित्यमा मानसिक रोगहरूलाई शारीरिक रोगहरूभन्दा पनि खतरनाक मानिएको छ। अथर्ववेदले मानसिक स्वास्थ्य र शारीरिक स्वास्थ्यको गहिरो सम्बन्धलाई प्रष्ट पारेको छ।

अथर्ववेद (६.१८.१-३) मा स्पष्ट भनिएको छ कि मानिसले अरूको उन्नति देखेर कहिल्यै ईर्ष्या गर्नु हुँदैन। मन्त्रले ईर्ष्यालाई मुटुमा बल्ने आगो ("**अग्निं हृदय्यं शोकं**") को रूपमा वर्णन गरेको छ। जसरी जमिन ऊसर (बाँझो) भएपछि त्यसमा केही उब्जँदैन र जसरी मृतकको मन पूर्ण रूपमा मृत हुन्छ, त्यसरी नै ईर्ष्यालु व्यक्तिको मन पनि मृत हुन्छ । ईर्ष्या गर्ने व्यक्ति भित्रभित्रै जलेर आफैंलाई नष्ट गर्दछ।

यसैगरी, यजुर्वेद (४०.१) को ईशावास्य उपनिषद् मन्त्र "**तेन त्यक्तेन भुञ्जीथा**" (त्यागको भावनाले भोग गर) ले पनि यही सिकाउँछ। जब मानिसमा त्यागको सट्टा अरूको सम्पत्ति वा सफलताप्रति डाहा हुन्छ, तब उसको मानसिक सन्तुलन बिग्रन्छ, जसले अन्ततः शारीरिक स्वास्थ्यलाई नष्ट गर्दछ।

कथा: महाभारतमा दुर्योधनको पतनको मुख्य कारण पाण्डवहरूको सम्पत्ति र सफलताप्रतिको उसको असीमित ईर्ष्या थियो। ईर्ष्याले उसको विवेक मात्र नष्ट गरेन, सम्पूर्ण कुरुवंशको विनाश निम्त्यायो। ईर्ष्याले मानिसलाई भित्रैबाट खोक्रो बनाउँछ भन्ने यो सबैभन्दा ठूलो वैदिक दृष्टान्त हो।

२. आधुनिक विज्ञानको पुष्टि: ईर्ष्याले शरीरलाई कसरी नष्ट गर्छ?

आधुनिक विज्ञानले प्रमाणित गरेको छ कि नकारात्मक भावनाहरू, विशेषगरी ईर्ष्या र डाहा, केवल मनको अवस्था मात्र होइनन्; यिनीहरूले शरीरको जीवविज्ञान (Biology) लाई प्रत्यक्ष रूपमा परिवर्तन गर्छन्।

मस्तिष्कको दृष्टिकोणबाट हेर्दा (Neuroscience), ईर्ष्याले मानव मस्तिष्कको Amygdala अर्थात् डर र खतरा पहिचान गर्ने केन्द्रलाई अत्यधिक सक्रिय बनाउँछ। यसको साथसाथै, Prefrontal Cortex जुन विवेक, सिर्जनात्मकता र निर्णय क्षमताको मुख्य केन्द्र हो, त्यसलाई बन्द (Shut down) गरिदिन्छ। यसको परिणामस्वरूप मानिसमा गहिरो मानसिक अशान्ति उत्पन्न हुन्छ, निद्रा लाग्दैन (Insomnia), र सही निर्णय लिन नसक्ने अवस्था आइपुग्छ। सरल भाषामा भन्नुपर्दा, ईर्ष्यालु व्यक्तिको मस्तिष्कले "खतरा! खतरा!" भन्ने संकेत मात्र पठाइरहेको हुन्छ, जबकि बुद्धि र विवेकको भाग चुपचाप बसिरहेको हुन्छ।

प्रतिरक्षा प्रणाली (Immunology) को सन्दर्भमा, ईर्ष्या र त्यसले निम्त्याउने निरन्तरको मानसिक तनावले शरीरमा Cortisol हर्मोनको स्तर अत्यधिक बढाउँछ। Cortisol लाई "Stress Hormone" भनिन्छ, र यसको उच्च मात्राले शरीरको प्रतिरक्षा प्रणाली (Immune System) का मुख्य योद्धा कोषहरू अर्थात् T-cells लाई कमजोर बनाउँछ। जब T-cells कमजोर हुन्छन्, शरीरले बाहिरी संक्रमणसँग लड्न सक्दैन। यसैले ईर्ष्यालु व्यक्ति बारम्बार बिरामी पर्छ, सामान्य रुघाखोकीदेखि गम्भीर संक्रमणसम्म सजिलै लाग्छ, र दीर्घकालीन रोगहरू (Chronic Diseases) को जोखिम उल्लेख्य रूपमा बढ्छ।

हृदय प्रणाली (Cardiology) मा पनि ईर्ष्याको प्रभाव अत्यन्त घातक छ। ईर्ष्याले निम्त्याउने Chronic Stress ले रक्तचाप (Blood Pressure) निरन्तर बढाइरहन्छ र शरीरभित्र सुजन (Inflammation) पैदा गर्छ। यो सुजन रक्तनलीहरूमा हुन्छ, जसले बिस्तारै धमनीहरूलाई साँघुरो बनाउँछ। यसको अन्तिम परिणाम हृदयघात (Heart Attack), स्ट्रोक (Stroke), र अन्य मुटुसम्बन्धी गम्भीर रोगहरूको उच्च जोखिम हो। अर्थात्, ईर्ष्याले शाब्दिक रूपमा मुटुलाई जलाउँछ — ठ्याक्कै अथर्ववेदले भनेजस्तै "अग्निं हृदय्यं शोकं" (मुटुमा बल्ने आगो)।

यसरी, ईर्ष्या केवल मनको एक भावना मात्र होइन; यो शरीरका तीनवटै प्रमुख प्रणालीहरू मस्तिष्क, प्रतिरक्षा र हृदय लाई एकसाथ आक्रमण गर्ने एक जैविक विष (Biological Poison) हो। वेदले हजारौं वर्ष अघि यसलाई "भित्री आगो" भनेको थियो; आज विज्ञानले यसलाई "Chronic Stress Response" भन्छ। तर सत्य एउटै छ।

शारीरिक प्रणाली	**ईर्ष्याको प्रभाव (Scientific Evidence)**	**परिणाम**
मस्तिष्क (Neuroscience)	ईर्ष्याले Amygdala (डर र खतराको केन्द्र) लाई सक्रिय गर्छ र Prefrontal Cortex (विवेक र निर्णय क्षमता) लाई बन्द (Shut down) गरिदिन्छ [2]।	मानसिक अशान्ति, निद्रा नलाग्ने (Insomnia), र सही निर्णय लिन नसक्ने अवस्था।
प्रतिरक्षा प्रणाली (Immunology)	ईर्ष्या र निरन्तरको तनावले Cortisol हर्मोनको स्तर अत्यधिक बढाउँछ। उच्च Cortisol ले शरीरको प्रतिरक्षा प्रणाली (Immune System) का मुख्य कोषहरू (T-cells) लाई कमजोर बनाउँछ ।	बारम्बार बिरामी पर्ने, संक्रमणसँग लड्न नसक्ने, र दीर्घकालीन रोगहरू लाग्ने जोखिम।
हृदय प्रणाली (Cardiology)	ईर्ष्याले निम्त्याउने Chronic Stress ले रक्तचाप (Blood Pressure) बढाउँछ र शरीरमा सुजन (Inflammation) पैदा गर्छ।	हृदयघात (Heart Attack), स्ट्रोक (Stroke), र अन्य मुटुसम्बन्धी गम्भीर रोगहरूको उच्च जोखिम।

सन् २०१८ मा १८,००० भन्दा बढी वयस्कहरूमा गरिएको एक विस्तृत अनुसन्धान (Longitudinal Study) ले देखाएको छ कि ईर्ष्याले समाज र व्यक्तिको मनोवैज्ञानिक स्वास्थ्य र समग्र कल्याण (Wellbeing) लाई गम्भीर रूपमा हानी पुर्याउँछ। ईर्ष्यालु व्यक्तिहरूमा डिप्रेसन (Depression), एंग्जाइटी (Anxiety), र दीर्घकालीन शारीरिक दुखाइ (Chronic Pain) को समस्या अन्यको तुलनामा निकै बढी पाइन्छ।

३. क्षमा भाव र कृतज्ञता: स्वस्थ जीवनको वैदिक र वैज्ञानिक उपचार

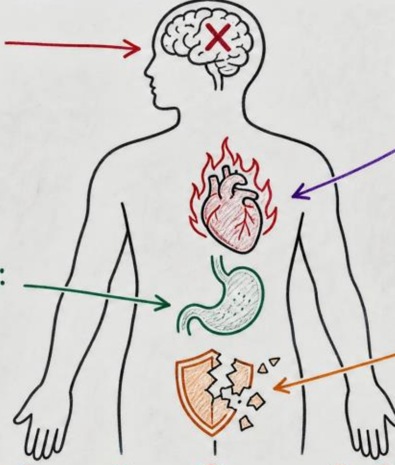
वेद र विज्ञान दुवैले ईर्ष्याको विनाशकारी प्रभावलाई रोक्ने एउटै मात्र अचुक उपाय बताएका छन्। 'क्षमा भाव' र 'कृतज्ञता' (Gratitude)। जब हामी अरूको प्रगतिमा रमाउन थाल्छौं (जसलाई बौद्ध दर्शनमा 'मुदिता' भनिन्छ) र कसैले अन्जानमा गरेको गल्तीलाई क्षमा दिन्छौं, तब हाम्रो मस्तिष्कले Dopamine र Serotonin (खुसीका हर्मोनहरू) उत्पादन गर्छ। क्षमा भावले सम्बन्धहरूमा प्रेम र करुणा भर्छ, जसले हृदयको गति सामान्य बनाउँछ, रक्तचाप घटाउँछ र प्रतिरक्षा प्रणालीलाई बलियो बनाउँछ। यो कुनै गुरु वा प्रशिक्षकले सिकाउने व्यायाम मात्र होइन, यो करुणाले निर्देशित जीवनशैली हो।

निष्कर्ष: तसर्थ, मानिस जतिसुकै सुखी देखिए पनि, यदि उसले मनबाट ईर्ष्या र डाहा त्याग्न सकेन भने ऊ कहिल्यै स्वस्थ हुन सक्दैन। ईर्ष्या भनेको आफैंले विष पिएर अर्को मान्छे मर्छ कि भनेर पर्खिनु जस्तै हो। वेदले हजारौं वर्ष अघि देखेको यो सत्यलाई आज विज्ञानले प्रयोगशालामा प्रमाणित गरिसकेको छ। स्वस्थ मन र स्वस्थ शरीरको एकमात्र मार्ग ईर्ष्याको त्याग र कृतज्ञताको अभ्यास नै हो।

ईर्ष्याले शरीरका हरेक प्रणालीलाई नष्ट गर्छ

मस्तिष्क (Brain):
PFC Shuts Down!
विवेक मर्छ,
निद्रा लाग्दैन,
Depression

हृदय (Heart):
Blood Pressure ↑↑,
Inflammation ↑↑,
Heart Attack Risk ↑↑



पाचन (Digestion):
Cortisol ले
पाचन बिगार्छ,
Ulcers, IBS

प्रतिरक्षा (Immunity):
T-Cells ↓↓↓,
बारम्बार बिरामी,
संक्रमण बढ्छ

वेद: ईर्ष्या = भित्री आगो | विज्ञान: ईर्ष्या = Chronic Stress = रोग!

समाधान: ईर्ष्या त्यागौं, स्वस्थ बनौं!

ईर्ष्यालु मानिस (Unhealthy)



× Cortisol बढ्छ
× Immunity घट्छ
× Heart Disease
× Depression
× Insomnia
× सम्बन्ध टुट्छन्

परिवर्तन कसरी?

कृतज्ञ मानिस (Healthy)



✓ Serotonin बढ्छ
✓ Immunity बढ्छ
✓ Heart Healthy
✓ Happiness
✓ Good Sleep
✓ सम्बन्ध मजबुत

उपाय:
- कृतज्ञता (Gratitude) अभ्यास गर्नुहोस्
- मुदिता (Mudita) = अरुको सुखमा रमाउनुहोस्
- क्षमा भाव = करुणाले निर्देशित जीवन
- आफ्नो कर्ममा ध्यान दिनुहोस्

वेद र विज्ञान दुवैको सत्य: डाहा त्यागौं, कृतज्ञता अपनाऔं =
स्वस्थ मन + स्वस्थ शरीर!

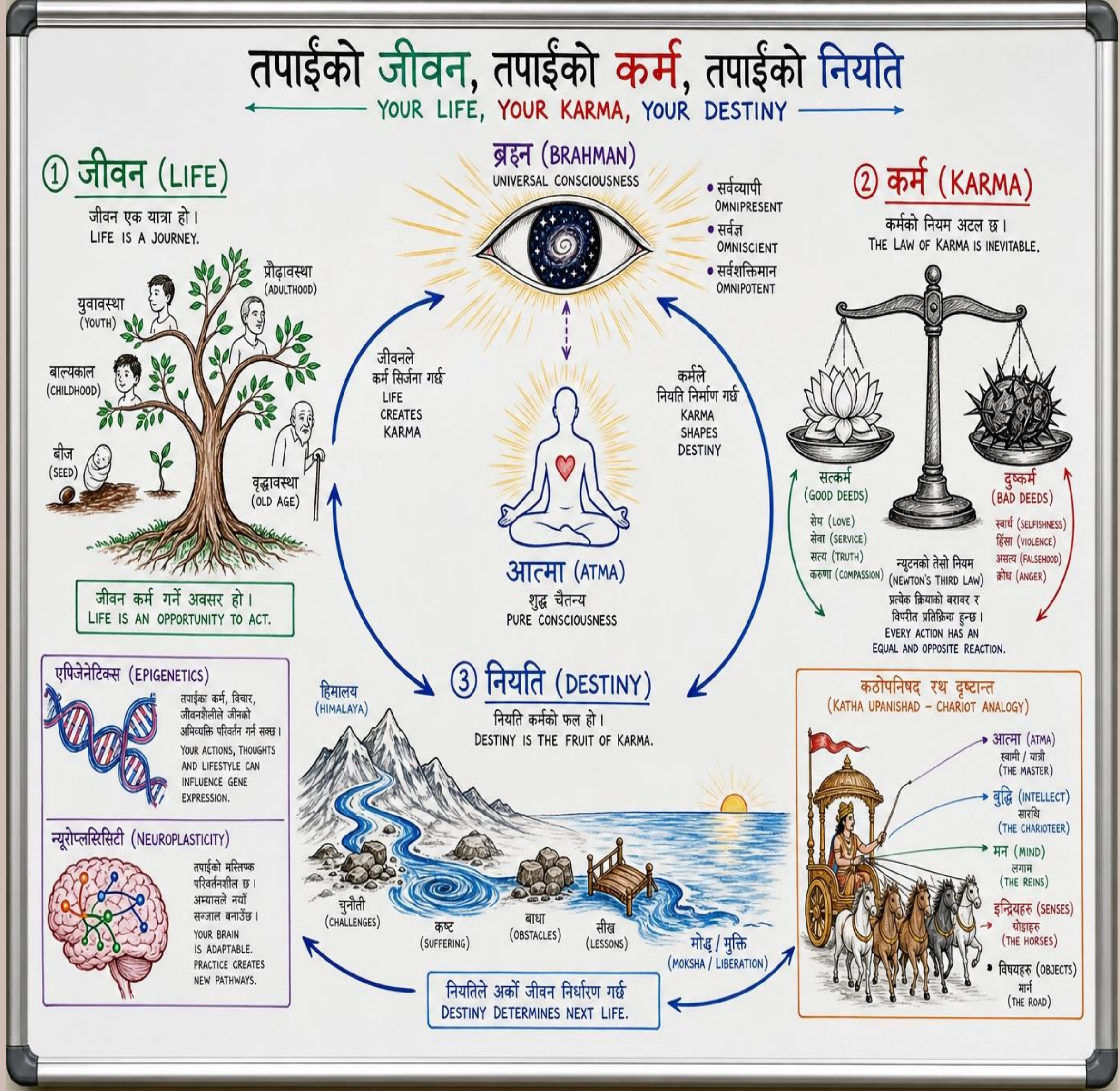
अन्तिम भनाइ: वेद र विज्ञानको एउटै सत्य

अथर्ववेदले हजारौं वर्ष अघि भन्यो ईर्ष्या मुटुमा बल्ने आगो हो, ईर्ष्यालुको मन मृत हुन्छ। आज Neuroscience ले ठ्याक्कै यही भन्छ। ईर्ष्याले ACC मा Physical Pain जस्तै पीडा दिन्छ, Cortisol ले शरीर जलाउँछ, र Prefrontal Cortex बन्द भएर मन "मृत" जस्तो हुन्छ।

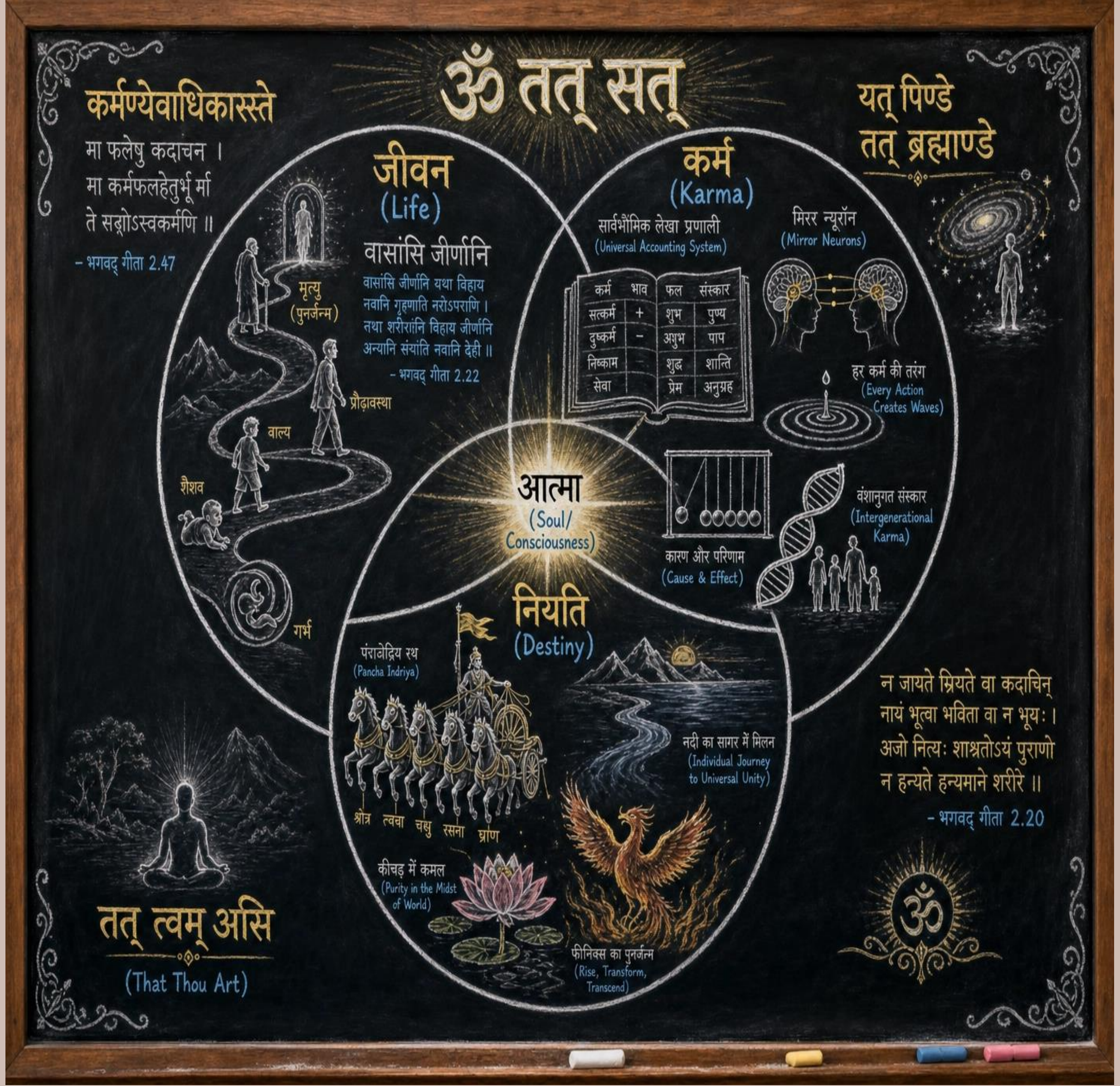
दुर्योधनको कथा हजारौं वर्ष पुरानो छ, तर आजका "रामबहादुर" हरू हरेक कार्यालय, हरेक समाज र हरेक परिवारमा छन्। उनीहरूले अर्काको प्रगति देखेर आफ्नै जीवन जलाइरहेका हुन्छन्।

त्यसैले, वेद र विज्ञान दुवैले एउटै सत्य सिकाउँछन्:

"डाहा त्यागौं, कृतज्ञता अपनाऔं।
अरूको सुखमा रमाऔं, आफ्नो कर्ममा ध्यान दिऔं।
यही नै स्वस्थ मन, स्वस्थ शरीर र सौभाग्यको एकमात्र मार्ग हो।"



तपाईंको जीवन, तपाईंको कर्म, तपाईंको नियति
YOUR LIFE, YOUR KARMA, YOUR DESTINY
① जीवन (LIFE)
जीवन एक यात्रा हो।
LIFE IS A JOURNEY.
प्रौढ़ावस्था (ADULTHOOD)
युवावस्था (YOUTH)
बाल्यकाल (CHILDHOOD)
बीज (SEED)
वृद्धावस्था (OLD AGE)
जीवन कर्म गर्ने अवसर हो।
LIFE IS AN OPPORTUNITY TO ACT.
ब्रह्म (BRAHMAN)
UNIVERSAL CONSCIOUSNESS
• सर्वव्यापी OMNIPRESENT
• सर्वज्ञ OMNISCIENT
• सर्वशक्तिमान OMNIPOTENT
जीवनले कर्म सिर्जना गर्छ
LIFE CREATES KARMA
कर्मले नियति निर्माण गर्छ
KARMA SHAPES DESTINY
आत्मा (ATMA)
शुद्ध चैतन्य
PURE CONSCIOUSNESS
② कर्म (KARMA)
कर्मको नियम अटल छ।
THE LAW OF KARMA IS INEVITABLE.
सत्कर्म (GOOD DEEDS)
सेय (LOVE)
सेवा (SERVICE)
सत्य (TRUTH)
करुणा (COMPASSION)
दुष्कर्म (BAD DEEDS)
स्वार्थ (SELFISHNESS)
हिंसा (VIOLENCE)
असत्य (FALSEHOOD)
क्रोध (ANGER)
न्यूटनको तेसो नियम
(NEWTON'S THIRD LAW)
प्रत्येक क्रियाको बराबर र विपरीत प्रतिक्रिया हुन्छ।
EVERY ACTION HAS AN EQUAL AND OPPOSITE REACTION.
एपिजेनेटिक्स (EPIGENETICS)
तपाईंका कर्म, विचार, जीवनशैलीले जीनको अभिव्यक्ति परिवर्तन गर्न सक्छ।
YOUR ACTIONS, THOUGHTS AND LIFESTYLE CAN INFLUENCE GENE EXPRESSION.
न्यूरोप्लास्टिसिटी (NEUROPLASTICITY)
तपाईंको मस्तिष्क परिवर्तनशील छ। अभ्यासले नयाँ सञ्जाल बनाउँछ।
YOUR BRAIN IS ADAPTABLE. PRACTICE CREATES NEW PATHWAYS.
③ नियति (DESTINY)
नियति कर्मको फल हो।
DESTINY IS THE FRUIT OF KARMA.
हिमालय (HIMALAYA)
चुनौती (CHALLENGES)
कष्ट (SUFFERING)
बाधा (OBSTACLES)
सीख (LESSONS)
मोक्ष / मुक्ति (MOKSHA / LIBERATION)
नियतिले अर्को जीवन निर्धारण गर्छ
DESTINY DETERMINES NEXT LIFE.
कठोपनिषद रथ दृष्टान्त
(KATHA UPANISHAD - CHARIOT ANALOGY)
आत्मा (ATMA) स्वामी / यात्री (THE MASTER)
बुद्धि (INTELLECT) सारथि (THE CHARIOTEER)
मन (MIND) लगाम (THE REINS)
इन्द्रियहरु (SENSES) घोडाहरु (THE HORSES)
• विषयहरु (OBJECTS) मार्ग (THE ROAD)



ॐ तत् सत्
कर्मण्येवाधिकारस्ते
मा फलेषु कदाचन ।
मा कर्मफलहेतुर्भू र्मा
ते सङ्गोऽस्त्वकर्मणि ॥
- भगवद् गीता 2.47
जीवन
(Life)
वासांसि जीर्णानि
वासांसि जीर्णानि यथा विहाय
नवानि गृह्णाति नरोऽपराणि ।
तथा शरीराणि विहाय जीर्णानि
अन्यानि संयाति नवानि देही ॥
- भगवद् गीता 2.22
मृत्यु
(पुनर्जन्म)
प्रौढ़ावस्था
वाल्य
शैशव
गर्भ
कर्म
(Karma)
सार्वभौमिक लेखा प्रणाली
(Universal Accounting System)
कर्म | भाव | फल | संस्कार
सत्कर्म | + | शुभ | पुण्य
दुष्कर्म | − | अशुभ | पाप
निष्काम | | शुद्ध | शान्ति
सेवा | | प्रेम | अनुग्रह
मिरर न्यूरॉन
(Mirror Neurons)
हर कर्म की तरंग
(Every Action Creates Waves)
कारण और परिणाम
(Cause & Effect)
वंशानुगत संस्कार
(Intergenerational Karma)
यत् पिण्डे
तत् ब्रह्माण्डे
आत्मा
(Soul/ Consciousness)
नियति
(Destiny)
पंचेन्द्रिय रथ
(Pancha Indriya)
श्रोत्र त्वचा चक्षु रसना घ्राण
नदी का सागर में मिलन
(Individual Journey to Universal Unity)
कीचड़ में कमल
(Purity in the Midst of World)
फीनिक्स का पुनर्जन्म
(Rise, Transform, Transcend)
न जायते म्रियते वा कदाचिन्
नायं भूत्वा भविता वा न भूयः ।
अजो नित्यः शाश्वतोऽयं पुराणो
न हन्यते हन्यमाने शरीरे ॥
- भगवद् गीता 2.20
तत् त्वम् असि
(That Thou Art)
ॐ

॥ हरि ॐ तत् सत् ॥

को हौ र?

Who Are You?

आफैँलाई चिन्ने गम्भीर प्रयास









वेदमा विज्ञान Veda Talk

लेखक: खाद्य तथा औषधि विज्ञ
अथर्ववेदाचार्य नारायण घिमिरे